Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4
Übersicht aller Kontaktmöglichkeiten 9
Klick oder Die drei Geister 12
Die nackte Wahrheit 21
Wie wird man 262,5 kg schwer? 27
Essen ist böse 29
Essen ist Trost 30
Ich liebe Dich nicht, weil Du dick bist 32
Bin ich schuld an seinem Tod? 34
Ich liebe Dich, nur weil Du dick bist 35
Mögen die Spiele beginnen 45
Sportlich geht's zur Sache 53
Schaben im Schwimmbad 55
Topflappen stricken und Beine rasieren im Fitness Center 56
Kochwäsche fürs Leben und die sexy Nilpferde 61
Der Bruch mit dem „Borg"-Kollektiv 64
Zwischen Leberwurst und Selbsterkenntnis 73
Gegenwind 76
Spiegelbilder 79
Sind Träume zerbrechlich? 86
Von Gezeiten und Festen, die gefeiert werden sollen 97
Ausgebrannt – das Gewicht steht still 100
Mein Schlusswort 112
Ernährung, Motivation, Bewegung 115
Vorwort 115
Glück wird gemacht. Von Dir. 119
Ein Tag in meinem Leben 119
Jetzt geht's los: Dein Plan entsteht 123
Die verschiedenen „Tage" der Flatrate Diet 127
Die drei Lebensmittelgruppen 131
Trink, Baby, Trink 142
Limonaden-Probleme? Cola süchtig? 143
Nachwort zum Ernährungskonzept 144
Deine Eltern werden kotzen 147
Anpassungen für Vegetarier 149

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Anpassungen für Diabetiker 150
Anpassungen für Menschen mit erhöhten Cholesterin Werten 150
Anpassungen für Allergiker 151
Anpassungen für Schwangere und Stillende 151
Sport & Bewegung 153
Sport und Bewegung. 154
Eine kleine Einkaufsliste zum Ausdrucken mit meinen Geräteempfehlungen 159
Annes Sport Trick für schöne Haut 160
Sport – irgendwann ist für jeden das „erste Mal“ 161
Sport und Eiweiß Shakes – meine Empfehlungen 163
Erste Hilfe Set 165
Trainingspläne fürs Fitness Studio 165
Einsteiger Trainingsplan 165
Fortgeschrittener Trainingsplan 166
Trainingspläne fürs Home Gym (zuhause) 167
Einsteiger 167
Fortgeschrittene 168
Lebensmittel Liste als Übersicht (zum Ausdrucken) 168
Ernährungsplan für eine Woche – Beispielplan für Einsteiger 169
Linksammlung 174
Rezepte ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Meine liebsten Video Rezepte ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Wichtige Artikel und Videotipps ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Videos zum Thema Sport ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Übungen ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Produkte ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Nahrungsergänzungsmittel, ... 174
Weitere Ernährungspläne – teilweise komplett mit Rezepten & Sport Anleitung ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Perfektionismus ist das Opium der Verlierer 174
Hilfe: Feste feiern wie sie fallen? 177
Tipps für frisch gebackene Mamas 179
Alfs Sport Tip für den Widereinstieg ins Sportprogramm nach der Geburt 186
Make your peace with the rain 186
Impressum 188
Danke sage ich 189
Passwort Seite ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Vorwort

Hallo lieber Freund, liebe Freundin,

Wichtig: DU ERHÄLST HIER EINBLICK IN UNSERE ERSTAUSGABE DER FLATRATE DIET; ALS SIE „NUR“ EIN EBOOK WAR UND KEIN SCHRITT FÜR SCHRITT ABNEHM PROGRAMM MIT FORUM UND VIELEN EXTRAS. BITTE BEACHTE; DASS SICH MITTLERWEILE LINKS; EMAILADRESSEN USW. GEÄNDERT HABEN KÖNNEN BZW: NICHT MEHR EXISTIEREN. DENNOCH MÖCHTEN WIR DIR TEILE DES BUCHS NICHT VORENTHALTEN DA SIE DAS ONLINE PROGRAMM PRIMA ERGÄNZEN.

FÜR SUPPORT WENDE DICH AN UNS ÜBER DAS FORUM http://abnehmengel-community.de . Solltest Du wider erwarten das Programm innerhalb der Geld-zurück-Garantie von 60 Tagen zurückgeben wollen, wende Dich ebenfalls über das Forum an uns unter der Kategorie „Technischer Support“ / „Geld-zurück-Garantie“ oder ruf einfach Deine Kaufbestätigung von Clickbank auf und klicke dort den Rückgabe Link an. Auf beiden Wegen erhältst Du sicher Dein Geld zurück.

schön, dass Du Dir dieses etwas andere ebook gegönnt hast. Ich werde Dir in diesem Buch verraten, wie ich ohne ärztliche Hilfe und Hungern 150 kg abgenommen habe und Dir eine konkrete Anleitung geben, wie Du Dir für Dein eigenes Wunschgewicht den Plan Deines Lebens machen kannst. Ein für alle Mal.

Wenn Du es Dir gestattest, Dich auf meine Anleitung einzulassen, wird dieses Buch Deine letzte Literatur über das Abnehmen sein. Du kannst dann nämlich nicht mehr scheitern. Du wirst Dein Ziel erreichen können.

Vorab möchte ich Dir ein paar Dinge über mein Buch erzählen, die Du wissen musst, bevor Du es liest. Du hast mit diesem Buch ein

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

elektronisches Produkt gekauft. Vielleicht musst Du Dich an diese Art des Lesens noch gewöhnen, es hat jedoch sehr große Vorteile, ein Buch elektronisch zu besitzen. Wichtige Passagen kannst Du drucken, beispielsweise als Merkblatt für die Handtasche oder um es an den Kühlschrank zu heften. Ich habe eine Kopie des Buchs auf meinem Handy damit ich beim Einkaufen, im Restaurant etc. immer nachschauen kann, wenn ich Fragen habe. Dein Exemplar verstaubt nicht, es kriegt keine Eselsohren. Meine Mutter ist neuerdings total verrückt nach ebooks. Ich habe ihr einen handlich leichten ebook reader geschenkt [schau hier] und sie kann nun eine ganze Bücherei kinderleicht mit sich herum tragen. Gerade wenn Du viel und gerne liest, kann das Deine Lösung sein, denn damit kannst Du abgesehen von meinem Buch mittlerweile auch die gesamte Top Literatur einkaufen und musst keine 500 g Bücherschinken mehr stemmen.

Du hast hier die Erstausgabe vor Dir liegen und wirst vielleicht den einen oder anderen Rechtschreibfehler entdecken. Wir haben mit mehreren Leuten mehrmals die vielen Seiten gelesen und hoffen, es sind nur noch wenige Fehler durchgerutscht. Bitte hilf uns, in dem Du uns über eventuell noch vorhandene Fehler informierst. Du bist damit auch Teil des Buches, nicht nur Leser.

Hand aufs Herz: ich freue mich so sehr für Dich, dass Du in dieses Buch investiert hast und ich bin mir sicher, Du wirst eine unterhaltsame und erfolgreiche Zeit mit meinem ebook verbringen. Mein Traum ist es, dass Du endlich erreichen kannst, was Du Dir vornimmst und deshalb werde ich sehr viele persönliche Momente aus meinem Leben mit Dir teilen und ganz offen mit Dir sein. Ich möchte, dass Du nie wieder Geld ausgeben musst für Diätprodukte, Tabletten, die nicht wirken oder irgendwelche ominösen Anleitungen, die nicht in Dein Leben passen.

Willkommen, Freund!

Du sollst Dich bei mir nicht „nur“ als Leser fühlen, Du bist willkommen und gern gesehen als Freund oder Freundin und ich bin für Dich da, wenn Du Fragen zur Umsetzung des Programms hast. Du liegst mir am Herzen. Ich bin offen für Deine Verbesserungsvorschläge,

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Anregungen, für Dein Lob und Deine Kritik. Schreibe mir einfach

eine kurze Mail mit Deinem Anliegen im Forum je nach Mitgliedschaft im öffentlichen Bereich oder kontaktiere schick mir dort eine PN. Bitte denk dran: ich habe jeden Tag hunderte von Anfragen, die Beantwortung Deines Anliegens kann tatsächlich einige Tage dauern. Natürlich antworte ich immer so schnell wie möglich, die Menge der täglichen Anfragen erlaubt es jedoch nicht immer, zeitnah jede Email zu beantworten. Wenn Du Dich „in der Reihe vorne anstellen“ möchtest, kannst Du den VIP Service buchen, (sofern noch Plätze verfügbar sind). VIPs haben eine Fragebox im Forum, die ich immer zuerst beantworte.

6

Über meinen Youtube Channel http://www.youtube.com/user/elitepowertv bekommst Du regelmäßig neue Videos von mir und hast die Möglichkeit, mich auf den verschiedenen Youtube Treffen in Deutschland persönlich zu sehen. Schau regelmäßig für neue Rezepte aus unserem Programm in meinem Blog vorbei unter http://your-diet-angel.com/blog . Regelmäßig kannst Du live Chats mit Webcam über das Internet mit mir bekommen – gemeinsam vor dem PC mit mir Sport machen, über das Abnehmen sprechen oder einfach nur ein wenig quatschen wie Freunde das manchmal machen. Die neuen Sendungen starten ab Januar 2012, genaue Sendetermine erfährst Du auf Facebook. Momentan warte ich nach meinem Umzug noch auf DSL und kann leider nicht streamen.

Freunde sind fair – Geld zurück Garantie

Fairness ist unter Freunden selbstverständlich. Wenn Du trotz meiner persönlichen Hilfe nicht zufrieden sein solltest mit Deinem Kauf, melde Dich unbedingt innerhalb der ersten sechs Wochen bei mir. Ich gebe Dir eine komplette Geld-zurück-Garantie in diesem

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Zeitraum. Dazu rufst Du einfach die Bestellbestätigungsmail auf, die Du von Clickbank erhalten hast. (Ggf. schau unter Junkmail/Spam nach, da war meine gelandet) – in der Mail ist ein Link enthalten, den Du für den Rücktritt nur anklicken brauchst. Versprochen! Bitte denk dran, dass die Abbuchung bei Paypal oder auf Deiner Kreditkarte/ auf Deinem Konto nicht unter dem Namen meines Buches gekennzeichnet ist. Als Buchungshinweis steht der Name des ebook - Händlers **ClickBank oder CLKBANK*COM** auf Deinem Kontoauszug. Das ist ähnlich wie bei anderen Online Shops oder beim Buchladen vor Ort, wenn Du dort mit Karte bezahlst. Dort steht dann auch nicht der Titel des Buchs, sondern der Name des Ladens, wo Du es gekauft hast, auf Deinem Kontoauszug.

So fair wie ich zu Dir bin, solltest Du auch zu mir sein. Ich helfe Dir bei Deinem Traum – Du hilfst mir bei meinem Traum. Mein Traum ist es, jedem, der es wirklich möchte, den allerbesten Start in sein neues schlankes Leben zu geben - ohne Umwege über hunderte von Diäten und zweifelhaften Mittelchen.

Dazu brauche ich Deine Hilfe: Wenn Dich mein unsachliches und ganz intimes, persönliches Abnehmbuch bewegt hat, empfiehl es anderen Menschen die Du kennst. Als Schnuppermaterial für Deine Freunde, Bekannte und Familie gebe ich Dir meine Geheimakte, die Du unverändert gern weiter verschenken darfst. Du kannst mir auch helfen, in dem Du meine Website http://your-diet-angel.com auf Facebook, Twitter und Co. teilst, eine kleine Review zu meinem verrückten Abspeck Ratgeber in Deinem Blog oder auf Youtube machst – hilf mir, wenn ich Dir geholfen habe. Und erschaffe mit mir gemeinsam eine bessere Welt für uns alle.

Ich bin echt

Der enge Kontakt mit meinen Lesern und Zuschauern ist das Herzstück dieses Buchs, es ist die eigentliche Besonderheit, das Novum durch das mein Programm zum Leben erwacht, wenn Du es erlaubst. Du bestimmst selbst, wie stark Du von den Möglichkeiten Gebrauch machen möchtest, die dieses Buch Dir neben meiner Geschichte und Anleitung bietet. Du bist eingeladen, das Buch einfach „nur“ zu lesen und umzusetzen, was

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Dir gefällt – oder Du kannst aus Deinem Schatten heraustreten, mit mir gemeinsam abnehmen. Dazu gehören zu unserem Abnehmclub. Keine Angst, ich schreibe zwar „Club“ – es fallen jedoch keine Kosten dadurch an. Die Aktionen in den sozialen Netzwerken sind alle komplett kostenfrei für Dich – sie sind Teil meiner Initiative für ein besseres Leben. Wenn Du Freunde, Bekannte oder Arbeitskollegen hast, die auch mit ihrem Gewicht Probleme haben, schick Ihnen ruhig meine Links weiter, damit sie einen ersten Eindruck machen können. Wenn Du meine Ebook Seite direkt empfehlen möchtest, ist der Link zum versenden http://your-diet-angel.com/flatrate-diet-erfolg-vorher-nachher/ Mit Deiner Empfehlung hilfst Du dabei, die guten Nachrichten zu verbreiten.

8

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Übersicht aller Kontaktmöglichkeiten

Abnehm-Engel Community (wichtigster Kontakt für Dich!)
http://abnehmengel.de/xobor

Youtube (Videoblog) http://www.youtube.com/user/elitepowertv

Website mit Rezepten und Blog http://your-diet-angel.com/blog

Facebook (Anne) http://www.facebook.com/elitepowertv

Facebook Fanpage Abnehm-Engel
http://www.facebook.com/abnehmengel

Twitter twitter.com/yourdietangel

BlogTV http://www.blogtv.com/people/elitepowertv

Email Adresse anne@abnehm-engel.de

Online Seminarplattform http://wiziq.com/elitepowertv

Du kannst auch schon beim „Lesen“ mitmachen

In meinen einzelnen Kapiteln habe ich immer wieder Aufforderungen und kleine Aufgaben für Dich hinterlegt. Wenn Du gerne zwischendurch nachdenkst und eine sehr intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Gewicht, Essen und Motivation zulassen möchtest, empfehle ich Dir ein „Arbeitsbuch“ an Deine Seite zu legen, bevor Du liest. Das kann bereits ein einfaches Schulheft, eine Kladde oder ein Notizblock sein. In diesem Heft kannst Du alle Deine wichtigen Aufgaben bearbeiten und Deine Antworten für Dich notieren. Manchmal kann es auch interessant sein, einfach meine Fragestellungen dort für spätere Recherchen aufzuschreiben. Ich habe auch so ein „Arbeitsbuch“ und zwar seit Jahren. Ich schreibe da immer dann rein, wenn ich etwas besonders gut gemacht habe, wenn ich neue Ziele erreicht habe oder mir ein weiterer „Traum“ eingefallen ist, für den sich die ganze Ackerei lohnt. Dort trage ich hin und wieder meine Maße ein und freue mich, wenn ich wieder geschrumpft bin und wenn ich gerade mal Ärger habe, Sorgen oder Wut, dann schreibe ich es auch in mein Arbeitsbuch. Manche Dinge möchte ich nicht

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

unbedingt mit anderen Menschen besprechen, das Buch hilft mir, sie loszuwerden und das Buch dann im Kopf genauso zuzuklappen, wie das Buch auf dem Schreibtisch. Gerade wenn mich Gedanken wach halten, ist das eine sehr hilfreiche Sache.

Du bist aber der Chef , dieses ebook gehört Dir allein und Du kannst es nun verwenden, wie Du möchtest und natürlich auch die Aufgaben überspringen oder nur die machen, die Dir sinnvoll erscheinen. Sieh dieses Buch als Dein persönliches Werk, um Dein neues Wunschleben zu bekommen. Wie Du es bekommst, ist egal. Hauptsache, Du arbeitest daran.

Das Wort „diet“ oder Diät

Flatrate Diet – oder Flatrate Diät enthält ein Wort, dass viele Missverständnisse erzeugt. Damit das Dir mit meiner Ernährungs- und Lebensmethode nicht so geht, erkläre ich Dir, wie ich das Wort verstehe. Diet oder Diät verstehe ich als Ernährungsform und nicht als Reduktionsdiät, als kurze Phase im Leben um schnell ein paar Kilo loszuwerden. Flatrate Diet ist eine Lebensumstellung, die Du für den Rest Deines Lebens beibehalten kannst. Sobald Du Dein Zielgewicht erreicht hast, probiere einfach mit den Mottotagen und Extras so lange herum, bis Du Dein Gewicht konstant halten kannst. Das war mir bei der Entwicklung des Ernährungsprogramms super wichtig.

Warnhinweis mit Augenzwinkern

Wie ich Dir schon vor Deinem Kauf gesagt habe: Ich schreibe Dir so, als würden wir miteinander am Tisch sitzen und reden. Ich nehme kein Blatt vor den Mund, manchmal fluche ich, sage „böse“ Wörter und immer bin ich gerade heraus. Wenn Du von mir erwartest, dass ich Dir meine Geschichte in Watte gepackt erzähle, weichgespülte und elegante Wörter benutze, keine Rechtschreibfehler mache und versuche, auch dann noch freundlich zu schreiben, wenn es gilt, auf den Tisch zu hauen, dann

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

hast Du Dir in mir die falsche Freundin ausgesucht. Für mich bedeutet freundschaftlicher Umgang vor allem Ehrlichkeit, die nie gedacht ist, um das Gegenüber zu verletzen, aber auch keinen Raum für Beschönigungen lässt.

Beschönigungen haben mich fetter und fetter gemacht. Das hier ist ein Buch über das Abnehmen und ich schulde Dir meine Wahrheit. Und meine Wahrheit ist nicht weichgespült, sie ist hart. Aber fair.

Du kannst dieses Buch entweder von vorne nach hinten durchlesen und mit mir auf eine Reise zwischen Anekdoten und Anleitungen gehen, oder mit Hilfe des Inhaltsverzeichnisses sofort zu den für Dich interessanten Themen springen. Ich wünsche Dir viel Spaß mit meinem ebook und denk dran: Ich bin für Dich da, wenn Du Fragen hast. Mail mir an anne@abnehm-engel.de

11

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Klick oder Die drei Geister

„Ob es mir auch mal so ergeht?“ In meinem Kopf spulten sich die wirrsten Geschichten ab. Die Feuerwehr war angerückt, um eine viel zu dicke Engländerin ins Krankenhaus zu bringen. Die Dame Mitte 30 konnte nicht mehr selbst laufen und lebte in ihrem Bett. Ein großes Laken bedeckte sie und sie erzählte der Welt, wie wohl sie sich fühlt mit ihrem Gewicht und wie viele Fans sie hat. Ungläubig folgte ich dem Beitrag - ich wollte abschalten – wegzappen - machen, dass es aufhört. Ein großer Schreck für alle Helfer kam, als

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

die Lady abtransportiert werden sollte. Sie passte nicht durch die Wohnungstür hinaus. Es war nichts zu machen. Die Helfer holten schweres Gerät, stemmten die Hauswand auf und holten die dicke Frau an die Luft.

Dieser Bericht fühlte sich für mich an als würde jemand Splitter unter meine Fingernägel schieben. Würde so etwas mit mir auch irgendwann passieren? Angst machte sich in mir breit. Es war schmerzhaft, kaum erträglich. Ich war extrem dick und konnte zu diesem Zeitpunkt das „extrem dick“ nicht mit Zahlen benennen. Dieser Tag wird 2006 gewesen sein, damals war ich 28 Jahre alt und hatte mich zuletzt mit 14 Jahren gewogen.

Ich erinnere mich an meine Konfirmation: alle Mädchen trugen Minirock und feine Strumpfhosen mit Absatzschuhen und sahen hübsch, blond, langhaarig und zierlich aus. Ich trug einen schrecklichen Hosenrock in Gr. 54, eine Bluse im Marinestil mit gold gestickten Ankern und flache Ballerinas zu meinen roten, kurzen, lockigen Haaren. Die Klamotten waren aus einem sauteuren Übergrößengeschäft für die Frau ab 40. Weißte Bescheid. Damals zeigte die Waage um die 140 kg und ich entschied, mich nicht mehr zu wiegen.

Über die Jahre hinweg nahm ich immer mehr zu, ohne es bewusst zu registrieren, vielleicht hatte ich es auch verdrängt, mich nicht mehr richtig im Spiegel gesehen. Nun war ich doppelt so alt wie bei meiner Konfirmation und dass sich auch mein Gewicht fast verdoppelt hatte, war mir nicht bewusst.

Nur wenige Tage nach der Berichterstattung über die dicke Frau, die aus ihrer Wohnung geschnitten werden musste, erlebte ich erneut die Grenzen meines eigenen Körpers, der mittlerweile wie ein riesiges Gefängnis aus Fett um mich herum wabbelte.

„Defekt“ klebte es in orange auf beiden Fahrstühlen meiner Arbeitsstelle, als ich

Auf dem Bild oben siehst Du eine Hose in der US Größe 32 , das entspricht etwa Gr. 64 in deutscher Damengröße. Das Bild entstand 2010. Meine größte Hose war Anfang 2007 Größe 68, bevor es endlich „Klick“ gemacht hat

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatra

früh morgens zum Dienst erschien. Das Gebäude hatte 5 Stockwerke, mein Büro fand sich in der 3. Etage. Ein erschreckender Gedanke blitzte durch meinen Kopf: ich muss mich krank melden! Ich stand im Untergeschoss meiner Arbeit und hätte am liebsten geheult, weil ich einerseits wusste, das geht auf keinen Fall – krankmelden, weil der Fahrstuhl kaputt ist – und andererseits malte ich mir aus, wie der Tag werden würde. Ich käme halbtot in der 3. Etage an, würde vor Atemnot erst mal eine Stunde außer Gefecht sein und wenn ich Frühstücken, Mittagessen, Pausemachen, Kaffeetrinken wollte – all das war nur in der 5. Etage erlaubt. Wie sollte das gehen? Mit Tränen in den Augen kämpfte ich mich die Treppen hoch und als die Atemnot vorbei war, spürte ich „Es“ wieder ganz deutlich: Das Gefängnis, die engen Mauern aus Fett, in die ich mich selbst eingekerkert hatte, drückten mir auf die Laune.

Ich war es von jeher gewohnt, der lustige, immer gut gelaunte Fettie zu sein. Schon im Kindergarten war ich dicker als alle anderen, das war mein erlebter Normalzustand. 2006 begann diese Fassade langsam zu bröckeln, es war nicht mehr so einfach, mir alles schön zu reden, darüber hinweg zu sehen, wie lebensbedrohlich und krank mein Zustand bis dahin geworden war. Jetzt spielte scheinbar das Schicksal auch nicht mehr mit. Tagsüber auf der Arbeit hielt ich das zur Schau gestellte Sonnenscheinchen aufrecht, doch nachts, wenn die Welt einschrumpft und nur noch aus den Gedanken im Kopf besteht, fühlte ich wie meine Lebenskraft in den Bergen meines monströsen Körpers versickerte.

Ich fühlte mich, als würde ich sterben und dabei noch immer darauf achten müssen, auch ja allen dabei zuzulächeln, zu winken und fröhlich zu wirken. Kennst Du die Szene aus Titanic, wo das Orchester weiter spielt während die Titanic vom Meer verschluckt wird? Genauso habe ich mich gefühlt.

„Und, war das nun der Klick?“ fragst Du Dich vielleicht und ich würde Dir schulterzuckend gegenüberstehen. Ich glaube mittlerweile, es gab eine ganze Reihe von Ereignissen innerhalb eines kurzen Zeitraums, die mich wachgerüttelt hatten aus meiner weichgespülten Realität. Plötzlich tat das Leben ständig weh, die Knie schmerzten schon dumpf, wenn ich aufwachte. Am Ende des Tages konnte ich kaum noch laufen. Meine Freizeit verbrachte ich

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

auf der Couch mit zu viel Essen, ich arbeitete zu viel und hielt dort meine Seminare überwiegend im Sitzen. Ich fuhr selbst für ein Stockwerk mit dem Fahrstuhl und wie Du weißt: Ich wollte mich krank melden, weil der Fahrstuhl kaputt war.

Ist das ein Leben gewesen?

Im Herbst 2006 fuhr ich zu meiner Mutter und entdeckte in meinem Elternhaus eine Erinnerung an längst vergangene Zeiten. Eine Erinnerung an Träume. Ein faustgroßes Loch in der Wand erzählte die Geschichte eines Selbstverteidigungskurses, den ich mit 12 besucht hatte. Ich steckte meine Faust noch mal in die Gipswand und erinnerte mich an den Moment. An die Wut damals, über irgendetwas eigentlich Belangloses und an den Schlag und daran, wie meine Wut schlagartig verschwunden war, als meine Faust zu meiner Überraschung die Gipswand kaputt gemacht hatte. Damals wollte ich gerne Karate lernen. Wir waren eine Familie mit drei Kindern, einem noch nicht bezahlten Eigenheim und für diesen Wunsch war kein Geld über.

Die Jahre hatten diesen Wunsch mit dem Winde verweht, die wachsenden Kilozahlen hatten ohnehin alles unrealistisch erscheinen lassen, was mit körperlicher Aktivität zu tun hatte. „Wenn heute der letzte Tag Deines Lebens ist, was würdest Du tun? Mit wem würdest Du es tun? Wo würdest Du sein wollen?“ Auf irgendeiner der diversen Trainerfortbildungen hatte ich diese Frage als Coachingmittel kennengelernt und dieser Moment, mit der Faust in der Wand, spuckte die Frage wieder in mein Bewusstsein.

„Ich möchte diesen einen letzten Tag einfach nur leben.“ Das war meine Antwort. Ich will Dir hier nicht philosophisch kommen,

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

technisch gesehen war ich ja nicht tot. Ein Zombie war ich trotzdem gewissermaßen. Kaum in der Lage mich zu bewegen, kroch ich mit Schnappatmung durch einen Tagesablauf, der sich um Erfolg auf der Arbeit, DVD gucken mit meinem Freund und vor allem auf Essen bezog. Ich war tot von innen. Kein Leben, fühlte mich an dem herbstlichen Tag 2006 wie ein dahin welkender Rest einer Kerze, die kaum noch die Kraft hat zu brennen. Ich hatte einige Tage ganz schön zu knacken an diesem Gefühl innerer Leere, die im krassen Gegensatz zu meiner äußerlichen Fülle stand.

Am liebsten wäre ich vor meinen eigenen Gedanken weg gelaufen, vor diesem Gefühl: Der Gewissheit, eigentlich die ganze Zeit tot zu sein, kein Leben zu haben wie ich es Leben nennen würde. Ich stellte fest, dass dieser Zustand sogar Träume getötet hatte. Es gab damals nichts was ich mir wünschte, was in einem größeren Sinne von Bedeutung war, es gab keine Lebensziele, kein Konzept mehr. Die Verbindung zum Leben schien tatsächlich gerissen, ich existierte schon ewige Jahre einfach nur vor mich hin und versuchte durch besonderes Engagement im Job – bis hin zur Selbstaufgabe – einen Anschein von „Sein“ zu erzeugen.

Warum hatten meine Selbsttäuschungen jahrelang funktioniert? Was hatte bloß die Septemberluft 2006, dass sie mein Leben so nachhaltig veränderte? Es geht schließlich um den Klick-Moment und der ist wichtig für Dich zu erfahren, damit Du Deinen eigenen Klick vielleicht leichter herbei führen kannst.

Meine Überzeugung ist es, dass alle Dinge ihre Zeit haben und auch ihre Zeit brauchen. Seit meiner Jugend hatte ich nicht mal mehr versucht abzunehmen. Ich hatte mich komplett eingefunden in mein Schicksal, immer und überall die Dickste zu sein. Das war ich. Die Dickste. Punkt.

Ich habe mein Leben mit leeren Werten angefüllt, je nach Phase waren es Markenklamotten für sehr übergewichtige Frauen aus den USA, Markenkosmetik, technische Spielereien oder Schnickschnack für jene, die Schönheit vortäuschen wollen: künstliche Fingernägel, extrem übertriebene Haarverlängerungen bis zum Arsch. Tolle Möbel, bloß nichts second Hand, möglichst blingbling. **Immaterielle Aufwertungen waren chronische gute**

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Laune und verbissener Wille zur Perfektion auf der Arbeit.

Ich sage Dir was: Ich glaube, es gibt ihn nicht, DEN Klick. Es war mehr wie ein beständiges Klicken, das nach und nach lauter geworden ist und zwischen den Zeilen der schmerzhaften Erkenntnisse eine ganz andere Nachricht versteckt hatte - ich bin mir selbst wichtig. Ich liebe mich. Oh ja.

Jetzt wirst Du wahrscheinlich verwirrt schauen und sagen „Hast Du nicht was über die fette Frau aus England erzählt, den defekten Fahrstuhl und das dämliche Loch in der Wand? – Was zur Hölle soll das bitte damit zu tun haben, dass Du Dich liebst?“ Oder schaffst Du es, den Zusammenhang zwischen Selbstliebe und diesen Ereignissen herzustellen?

„Um zu werden, wie man sein will, muss man erst sein wollen, wie man ist.“

Andreas Tenzer

Als die Bilder der lebensbedrohlich dicken Engländerin über den Bildschirm flimmerten, war das wie ein Blick in die Zukunft. Eine Zeitreise im Körper einer anderen Person, unfreiwillig, unerwartet riss mich dieser Fernsehbeitrag in die Grübeleien darüber, wie es sich anfühlen würde, wie diese Frau zu enden. Ich stellte mir vor, wie ich plötzlich nur noch im Bett liegen würde, ständig auf Hilfe angewiesen wäre. Ich würde isoliert leben von der Welt, nicht arbeiten können, nicht mehr zu jeder Zeit rausgehen können. Totale Ohnmacht. Gefängnis. Und wenn ich krank würde wie die englische Frau, dann käme die Feuerwehr um mich heraus zu tragen oder im schlechtesten Fall auch das Haus abreißen zu müssen, weil ich mit meinem fetten Körper nicht durch den Flur passe.

Natürlich dachte ich auch daran wie es ist, so zu sterben. Ich brauche dann einen Spezialsarg, der erst angefertigt werden muss und mich wird niemand tragen können. Selbst wenn ich eine Fußballmannschaft kennen würde, wäre das schwierig und

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

zumindest hinterließe es einen mächtigen Eindruck. Da wird ein LKW begraben, keine Frau. Ich merkte in dem Moment, dass ich so auf keinen Fall enden will. Erstaunlicher Weise stellte ich fest, dass ich ausnahmsweise nicht über „was würden die Leute sagen, wenn…“ nachgedacht hatte, sondern ich wollte es nur und ausschließlich für mich nicht. Ich fand, dass ich es nicht verdient hatte, ein solches Ende zu erleben, einen gefräßigen Tod auf Raten, das wollte ich ganz und gar nicht.

Wenige Zeit drückte das Erlebnis mit dem defekten Fahrstuhl noch mal in die Wunde und erinnerte mich: Du bist nicht weit entfernt davon, die totale Kontrolle zu verlieren. Ich wollte mich krank melden, weil drei Stockwerke wie eine unerreichbare Herausforderung erschienen. Ich war 28 und nicht 75 mit unkorregiertem Hüftschaden und Herzkrankheit, und doch fühlte ich mich an dem Tag uralt. In meinem Bewusstsein reifte in den nachfolgenden Tagen die Erkenntnis, dass ich mich schützen muss davor, bald tot zu sein. Oder eben wie die Frau in England, was von „tot“ gar nicht weit entfernt ist. Immer mehr fühlte ich, dass ich mir selbst wichtig bin – und ich erlaubte mir zum ersten Mal in meinem Leben dieses Gefühl. Meine Antennen für die Umwelt und für mein eigenes Verhalten richteten sich nun mehr auf mein eigenes Gefühlsleben aus. Ich begann noch am selben Tag, für mich selbst Prioritäten zu setzen. Ich habe an dem Tag mit dem Fahrstuhlvorfall das erste Mal „nein“ gesagt, als es um Überstunden ging. Ich erinnere mich daran so genau, weil dieser Moment etwas sehr Magisches hatte. Sonst habe ich nie klar und deutlich „nein“ gesagt, ich habe höchstens eine Ausrede bemüht, um einer unpassenden Bitte zu entgehen.

Als ich dann auf das Loch in der Wand stieß, mit all den Träumen und Wünschen, die da dran hingen, öffnete es meinen Blick für das offensichtliche Loch in meinem Herzen. Und es gab mir nach einigen Tagen Auseinandersetzung mit mir selbst eine andere und neue Art von Zukunftsvision. Es schenkte mir wichtige Träume und Ziele zurück, die jenseits meiner Arbeit lagen. Ziele, die ich nur für mich ganz allein wollte, nicht für jemanden, nicht von jemandem beeinflusst. Träume, die positive Gedanken und Gefühle auslösten, weil sie nicht darauf abzielten, jemand anderem gefallen zu

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

müssen. Ich hatte also nicht nur erkannt, dass ich für mich selbst wichtig war - ich hatte bereits dafür eingestanden (Nein-sagen geübt) und eine positive Zukunftsvision im Kopf. Da war plötzlich wieder etwas in meinem Leben, was ich wirklich wollte, wofür es sich lohnte, auf mich zu achten. Kleine Frage am Rande:

Wie gut bist Du im „Nein" sagen?

Rückblickend betrachtet, erinnert mich meine „Klick Serie" ein wenig an „Die Geister, die ich rief" in einer real-life-Version. Mein erster Tipp für Dich auf dem Weg in Dein schlankes Leben ist Zeit. Plane genügend Zeit ein, um den richtigen Moment zu finden. Das klingt sehr abstrakt, ich schreibe Dir konkreter wie ich das meine.

Nimm Dir Zeit für Deine Gedanken und Gefühle. Rufe Deine eigenen Geister, die Dir helfen, Dein Leben zu erkennen, Deine wahren Wünsche zu finden und vor allem das Gefühl für Dich selbst wieder zu entdecken. Schau zunächst in die Vergangenheit und frage Dich, was bei bisherigen Abnehm Versuchen schief gegangen ist? Und was hat funktioniert? Was waren Deine Ziele damals? Sollte jemand beeindruckt werden, wolltest Du nur so in kleinere Sachen passen, einen Partner finden – was war der Grund? Und warum war der Grund nicht wichtig genug, dass er Dich durch die Härten des Abnehmens zog? Im Anschluss betrachte Dein Hier und Jetzt. Wer bist Du jetzt? Wie geht es Dir körperlich, geistig? Wie verbringst Du Deinen Tag? Was sind Deine Schwächen und Stärken? Welche drei Gründe findest Du, Dich selbst zu lieben und anzunehmen als Mensch? Zum Abschluss reise in die Zukunft, stell Dir vor, wie Du schlimmsten Falls sein würdest, wenn Du weiter machst, wie bisher? Stell Dir den Zustand ganz genau vor und versuche so deutlich wie möglich heraus zu arbeiten, was Dich daran stört. Warum willst Du niemals so werden? Was ist Deine größte Angst dabei? Dann mach Dir die wichtigste Information bewusst, die dieses Buch vielleicht enthält

Die Zukunft ist noch nicht geschehen.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Unsere inneren Bilder – positiv oder negativ – werden sie gestalten und wir selbst sind in der Lage, die inneren Bilder positiv für uns zu gestalten. Und genau das tust Du jetzt.

Stell Dir genau vor, wie Du in der Zukunft sein möchtest, in schönen Bildern, mit vielen positiven Gefühlen und vor allem: mit dem absoluten Recht darauf, ein gutes Leben zu haben.

Heute glaube ich mittlerweile, ich musste mir einfach nur erlauben, mit dem Fettsein aufzuhören. Irgendwie dachte ich mein ganzes Leben lang, ich bin verflucht, ich hab das verdient, ich habe die alleinige Schuld. Eine Schuldfrage zu diskutieren oder den Fluch des Dickseins im Kopf zu bewegen, ist dabei unnötig. Du hast keine Schuld im eigentlichen Sinne, maximal Verantwortung - und Verantwortung ist positiv. Sie bedeutet, Du hast die Macht, ALLES zu verändern!

Wenn Du Dir überlegst, welche Bilder ich bei meiner damaligen Einstellung „ich bin schuld, ich bin verflucht, ich bin böse“ fast lebenslang im Kopf hatte, welche Bilder mich damals geleitet haben, dann wird klar, dass es so weit kommen musste. Wir werden immer genau das, was wir im tiefsten Inneren glauben. Unsere Gedanken beeinflussen alles, unsere Handlungen, unsere Entscheidungen – wie wir Geschehnisse wahrnehmen und damit umgehen. Dadurch werden wir zu dem, was wir nicht wollen, aber befürchten – wenn wir nicht endlich anfangen, aktiv positive Gedanken zu erzeugen.

Derjenige, der sich für den Arsch hält, ist es auch. Selbst erfüllende Prophezeiung nenne ich das im Mentaltraining. Das ist übrigens der Oberskandal: Ich kannte in meinen fettesten Zeiten all die Techniken um die mentale Stärke zu nutzen, die wir Menschen haben – als Trainingswerkzeug, um anderen zu helfen. Doch mir selbst war der Zugang so lange verwehrt, bis ich ihn mir selbst erlaubt habe. Ich glaube der größte Stein in meinem Weg war ich selbst.

Nun bist Du dran. Wer ist der größte Stein in Deinem Weg? Warum bist Du noch nicht so schlank, wie Du sein möchtest?

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Die nackte Wahrheit

Wenn ich mir meine alten Fotos anschaue, dann sehe ich eine extrem übergewichtige Frau. Ich finde die Frau auf dem Bild nicht hässlich, im Gegenteil, ihr Gesicht hat Potential. Leider würde ich auch sagen, „hübsch“ ist anders. Das viele Fett rund um das Gesicht, die winzigen Augen, die von den fettgefüllten Wangen klein gequetscht werden und aussehen, wie die Rosinenaugen eines Stutenkerls. Hast Du schon mal darauf geachtet, dass viele von uns „Dicken“ wirklich Potential haben, was das Aussehen angeht?

In meinen alten Fotos erkenne ich aber noch etwas Anderes, etwas ganz Fatales. Sicher, der lebensbedrohliche Gesundheitszustand, den 262,5 kg nun mal bedeuten, den sehe ich auf den Bildern auch. Je nachdem, wie viel oder wenig Übergewicht Du hast, wirst Du sicher die Gesundheitsrisiken Deines Zustands auch sehr gut einschätzen können.

Womit mich die alten Bilder schocken, ist die Erinnerung an meine verschobene Selbstwahrnehmung. Ich hielt mich für hübsch, ja sogar manchmal für sexy und ich habe mich nie so extrem dick wahrgenommen, wie ich auf den Bildern nun mal abgebildet bin und wie es die Waage in ihren digitalen, roten Ziffern mir entgegen schrie.

Nachdem das Loch in der Wand meine alten Träume geweckt

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

hatte, begann ein anstrengender Prozess mit vielen Momenten der Selbsterkenntnis. Die Momente waren allesamt unangenehm – aber notwendig. Als ich von meinem Besuch im Elternhaus wieder nach Hause kam, hielt ich direkt auf dem Rückweg bei einem sehr großen Sportgeschäft. Ich wollte mir einen Karateanzug kaufen. Ich schnappte den größten Anzug aus dem Regal und quetschte mich in die Umkleidekabine.

Umkleidekabinen sind übrigens wie ein übergroßes Hotdog Brötchen für Fette. Die sind oft so eng, dass der dicke Mensch darin das Würstchen wird. An dem Tag waren meine Tränen wohl der Senf in dem Arrangement, denn bitter musste ich feststellen, dass die größte Anzughose nur bis zum Knie hoch ging und die Jacke vorne so weit offen stand, dass mein Bauch wie ein riesiges Bierfass hinaus drückte. „Du siehst aus wie Obelix“ dachte ich mir und versuchte, über meinen eigenen Witz zu lachen. Das war meine Art: unangenehme Situationen mit Witzen überspielen. Die Erkenntnis, nicht ansatzweise in den riesigsten Anzug zu passen, wo doch die Kampfsport Anzüge extrem weit geschnitten sind, war eine große Enttäuschung.

22

Aus dem Heute betrachtet, war sie ein bisschen lächerlich: Ich konnte vielleicht ein Stockwerk hochlaufen und hatte dann Schnappatmung wie eine alte ausrangierte Lock. Selbst wenn der Anzug gepasst hätte, wäre ich wahrscheinlich schon auf dem Weg vom Auto in die Halle so ausgelaugt gewesen, dass ich nur zugeguckt hätte. Zum Zugucken ein Training zu besuchen, ganz gleich welcher Art, ist genauso sinnvoll wie Dir gründlich den Arsch zu rasieren, bevor Du zum Zahnarzt willst, anstatt Dir einfach die Zähne zu putzen.

Als ich abends endlich zuhause zur Ruhe kam, fiel die Entscheidung, schlanker zu werden, um in den Anzug zu passen und mich in einen Verein trauen zu können.

Mir stellte sich dann natürlich die Frage nach dem Ausmaß der Aufgabe, ganz klassisch, Projektmanagement. Was ist genau zu tun, in welcher Zeit, mit welchen Ressourcen?

Ich wollte ein konkretes Zieldatum festlegen, bis wann ich das „Anzugziel“ erreichen wollte und ab wann ich mich in einem

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Karateverein anmelden möchte. Mir war klar, es würde nicht drei Monate dauern – doch da schwebte immer noch eine schwarze, unbekannte Zielgröße über mir. Mein Gewicht, besser gesagt – meine Unkenntnis über mein Gewicht. Meine nächste Aktion war nun, mir den „Feind“ ins Haus zu holen – ich besorgte mir eine Waage.

262,5 kg.

Oh mein Gott. Damit hatte ich nicht gerechnet. Wie konnte ich nur so fett geworden sein. Ich hatte mich zuletzt gewogen mit 14 oder 15, so genau weiß ich das gar nicht mehr. Mit 180 kg hatte ich gerechnet, vielleicht noch 200 kg.

Aber 262,5 kg?

Wie sollte ich bloß jemals auf ein normales Gewicht kommen? Ich wollte doch nun endlich meinen Lebenstraum erfüllen. Konnte ich den jetzt für immer vergessen?

Ungläubig starrte ich die übergroße Waage an, die ich extra aus den USA importiert hatte. "High capacity digital scale" kokettierte eine knallrote Schrift auf dem schwarzen Riesenteil, mit dem ich nun meinen Gesundheitszustand zum ersten Mal in Zahlen vor mir sah. Die Waage eignete sich bis zu einem Benutzergewicht von 660 lbs - was etwa 300 kg entspricht. "Da kannst Du ein halbes Nashorn drauf stellen" dachte ich bei der Bestellung noch bevor ich wusste, dass ich selbst eins geworden war.

Drei Wochen vorher hatte ich eine Waage in Deutschland gekauft, ein chices Modell komplett aus Glas mit einem maximalen Benutzergewicht von 160 kg. Während das Sicherheitsglas nur leicht knarzte, als ich meinen ballonartigen Körper auf das kleine gläserne Quadrat mit der Digitalanzeige bewegte, schien die Wiegeeinheit wenig begeistert von meiner Last zu sein.

Das Display blinkte und zeigte ein "E". "Na toll" dachte ich "jetzt ist da die Batterie alle oder was?" Schnaufend rollte ich von der Waage und schnappte mir die Bedienungsanleitung. Selbstverständlich habe ich keine Sekunde lang an die Möglichkeit

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

gedacht, dass ich vielleicht zu schwer sein könnte für diese haushaltsübliche Personenwaage.

- **"Benutzer steht nicht ruhig**
- **Benutzer ist zu leicht (Gewicht < 10 kg)**
- **Benutzer ist zu schwer (Gewicht > 160 kg)"**

Die Bedienungsanleitung hielt diese kleine Checkliste bereit, um mir zu erklären, was die Anzeige "E" zu bedeuten hat.

Da war mir die Sache gleich klar.

"Benutzer steht nicht ruhig"

Ich fluchte vor mich hin. "Ruhig stehen!? Die wissen schon, dass das für Dicke gar nicht so leicht ist, oder?"

Jetzt waren meine kreativen Fähigkeiten gefragt.

Hast Du schon mal versucht, eine Waage abzulesen wenn Du schon Schwierigkeiten hast, ohne Verrenkungen Deine eigenen Füße zu sehen?
Ich half mir schließlich mit einem Kosmetikspiegel, den ich ein Stück vor meinem Bauch hielt und mit dem ich das Display der Waage erkennen konnte.

Wieder blinkte das "E".

Nach weiteren drei erfolglosen Versuchen musste ich mir eingestehen, dass ich wahrscheinlich "etwas" zu schwer für die Waage war. Frustriert und geschockt suchte ich nach einer anderen Möglichkeit, mein Gewicht abzubilden, damit ich meine "Mission" ordentlich planen konnte. Die Kleidung kaufte ich schon eine Weile in den USA, warum nicht auch die Waage?

Ich erinnere mich, dass ich einige Tage gebraucht habe, mit dem Wissen über mein Gewicht klar zu kommen. Es fühlte sich an, als hätte mich jemand in ein ganz tiefes Loch gestoßen, aus dem ich keinen Ausweg wusste, weil all mein Kampfgeist, der mich bis auf die Waage getrieben hatte, im Staub am Boden lag. Mittlerweile war es Ende Januar 2007.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ich wusste, mein Kampf würde hart werden - aber so hart? Hatte irgendjemand Gleiches jemals geschafft? Oder jemals schaffen müssen? Das hört sich lächerlich an, aber so dick, wie die Zahlen mich von einer Sekunde auf die andere scheinbar gemacht haben, habe ich mich damals gar nicht gefühlt.

Klar, Treppensteigen war der reinste Horror. Nach einem halben Stockwerk schnaufte ich wie eine Dampflock und als auf der Arbeit der Fahrstuhl kaputt war - ich arbeitete im dritten Stock - habe ich ernsthaft erwägt, mich krank zu melden. Im dritten Stock angekommen war ich halb tot. Mit taten immer die Knie weh, manchmal der Rücken und lange stehen oder laufen war nicht drin. Am liebsten war ich zuhause, auf dem Sofa, wo es gemütlich war und ich weder Blicken noch Kommentaren ausgeliefert war. Trotzdem. 262,5 kg - never. Ich bin doch nicht wie diese Engländerin, die ihr eigenes Haus nicht mehr verlassen konnte.

Die Gedankengänge, die durch die Kenntnis meines Gewichts ausgelöst wurden, waren beängstigend.

Durch mein Gewicht fühlte ich mich plötzlich, als ob mich dieses Schicksal auch jederzeit ereilen würde. Mir kamen diese Menschen aus Amerika in den Kopf, die 300 oder 400 kg wogen und nicht mehr aus dem Bett aufstehen konnten und von Angehörigen auch noch Essen in großen Mengen ans Bett gebracht kriegten. Menschen, die wegen ihrer Fettleibigkeit nachts beatmet werden müssen und deren Sozialleben sich zwischen Bett und Fernseher abspielt. Fürchterlich. Und die dann noch behaupten, dick und sexy zu sein.

Wie weit entfernt war ich denn mit meinen Kilos davon, auch so zu enden?

Ich war 28 und mein ganzes leben lang dick gewesen. Fett sogar. Ich konnte mich für das Gewicht anscheinend noch ganz gut bewegen, doch wie lange würde das so weiter gehen?

Die Wahrheit über den eigenen Zustand realistisch zu erkennen, ohne Beschönigungen und ohne etwas schlimmer zu machen, als es ist, fiel mir gar nicht leicht. Zu lange hatte ich mich hinter Lügen versteckt und damit zugelassen, dass ich immer dicker wurde. Ich hatte über die Jahre gelernt, die perfekt gut gelaunte Dicke zu

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

spielen, mir selbst einzureden, dass ich glücklich und zufrieden war. Heute ist es unfassbar für mich, wie ich so leben konnte. Stell Dir vor, ich bin sogar 200 Meter zur Bäckerei gefahren, weil es mir zu anstrengend war, dorthin zu laufen. Der Wocheneinkauf war eine Qual, kein Besuch im Supermarkt verging, in dem ich mir nicht wünschte, es gäbe einen Drive-in-Supermarkt. Im krassen Gegensatz zu den zahlreichen Contras stand meine damalige vernebelte Selbstwahrnehmung – und erst als dieser Nebel langsam verschwand, konnte ich selbst beginnen, mich aus meinem Gefängnis aus Fett zu befreien.

Bevor ich Dir erzähle, wie ich das bewerkstelligt habe, erlaube mir eine ganz andere wichtige Frage zu beantworten, die Du Dir bestimmt stellst: **Wie schafft man es, sich 262,5 kg anzufressen ohne zu bemerken, längst nicht mehr „etwas mollig“ „übergewichtig“ oder einfach nur „fett“ zu sein**, sondern wirklich lebensbedrohlich, abartig und krankhaft fett. Diese Einstufung ist übrigens nicht dazu gedacht, dass ich mich selbst in der damaligen Version für einen charakterlich schlechten Menschen halte oder mich damit abwerten möchte – es ist eine wertungsfreie Einordnung des Gesundheitszustands. Adipositas per magna nennt das die Medizin – entweder um uns Laien nicht zu verraten, dass wir krankhaft fettsüchtig sind oder als Geheimsprache der Gelehrten.

26

Selbst wenn Du nur ein paar Kilo zu viel hast, können die folgenden Zeilen für Dich interessant sein, um Deinen eigenen Umgang mit Essen aber auch mit Dir selbst zu überprüfen. In unserem kostenlosen Abnehm Club auf Facebook habe ich sehr viele Beispiele gefunden, dass die hinter dem Gewichtsproblem versteckten Probleme sich kaum unterscheiden zwischen den richtig fetten Brummern, wie ich einer war, und den gering übergewichtigen Menschen. Bestenfalls stellst Du fest: Damit habe ich überhaupt keine Probleme – und im zweitbesten Fall stellst Du fest, dass es Dir ähnlich geht in mancherlei Hinsicht, dass Du nicht geisteskrank bist oder allein mit der Problematik. Und Du erfährst natürlich, wie ich die Sache für mich in den Griff kriege, damit Du für Deine eigenen Schwierigkeiten einfache Lösungen finden kannst.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Wie wird man 262,5 kg schwer?

Ich gestehe: Ich bin ein „emotional eater“. Ein emotional eater ist ein Mensch, der Essen als Ausgleich missbraucht.

Stress, Langeweile, Traurigkeit, der Wunsch nach Nähe oder Aufmerksamkeit, als Selbstbelohnung, zur Feier des Tages, aus Frust – es gab damals fast keine Gelegenheit, keinen Gefühlszustand, den ich nicht mit Hilfe von Essen reguliert habe. Das emotionale Essen selbst verursacht auch negative Gefühle, die Wahrnehmung des eigenen Mangels hinter diesem Verhalten, und das ist kurz gesagt die Spirale, in die ich geraten bin. Ich war über die vielen Jahre des Übergewichts nicht mehr in der Lage, normal zu essen, das Essen selbst war für mich einerseits unvermeidbar,weil ich es brauchte. Nicht als Lebenserhaltung, als normalen Teil des menschlichen Lebens - sondern als psychoaktive Droge, die süchtig macht und dabei gleichzeitig nie komplett vermieden werden kann. Alkoholiker und Raucher jammern dann und wann, wie schwer es ist, aufzuhören mit ihrer Sucht. Dabei ist die Sachlage da viel einfacher gestrickt: Alkohol und Zigaretten sind nicht lebensnotwendig, eigentlich sind sie ja sogar so ungesund, dass sie das Leben verkürzen und ein kompletter Verzicht ist dauerhaft möglich. Auf Essen kann niemand dauerhaft verzichten und das ist der große Scheiß bei dieser Form der Sucht. Du kannst die Droge nicht komplett aus dem Haus schmeißen, sie meiden und somit „clean“ bleiben. Du musst lernen, Dich zu kontrollieren und einen vernünftigen, verantwortungsvollen Umgang mit den Lebensmitteln zu pflegen.

Eine andere Schwierigkeit unter der ich litt und die mein emotional eating verschlimmerte: Ab einem gewissen Grad an Übergewicht ist Essen in der Öffentlichkeit auch ein empfindliches Thema. Ich erinnere mich daran, wie oft ich schon als Kind von meinem Papa, meiner Oma, von Eltern meiner Freunde, von anderen Kindern, vom Arzt und sogar von fast fremden Erwachsenen gehört habe „Kind, iss doch nicht so viel“ oder „Nein, Du kriegst keine Torte, hier ist ein Apfel , der ist gesünder für Dich“. Geh mal für einen Moment lang in meinen Schuhen.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

28

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Essen ist böse

Stell Dir das einfach mal vor, Du bist 9 Jahre alt, etwas dicker als die anderen Kinder – extrem war es damals noch nicht! – und Du bist auf einem Kindergeburtstag. Die Kaffeetafel ist gedeckt mit Kuchen und Torten, mit Süßigkeiten. Die Mutter Deiner Schulfreundin verteilt die Torte auf dem Teller, die Torte sieht lecker aus. Ich erinnere mich daran, es war eine Schokosahnetorte mit Benjamin Blümchen drauf. Du liebst Schokoladentorte und ohnehin alles Süße. Als Du eigentlich Dein Tortenstück erwartest, legt die Mutter mit mildem, mittleidigen Lächeln den Tortenheber weg und sagt „Moment“. Sie verschwindet in der Küche, und ist Sekunden später mit einem Apfel wieder da. „*Du solltest lieber einen Apfel essen, Torte ist nicht gut für Dich!*“, verkündet sie laut. Sie legt Dir den Apfel auf den bunten Pappteller, der bei den anderen schlanken Kindern mit einer saftigen Sahnetorte bestückt ist. Sie schiebt demonstrativ die Torte noch ein Stück weg, so als würde sie damit sagen wollen „*Kleines verfressenes Kind, nicht dass Du über die Torte herfällst*“. Die anderen Kinder gucken alle. Manche lachen, andere tuscheln und die meisten interessiert es nicht, weil sie gerade die Benjamin Blümchen Torte essen, die Du auch so gern probieren würdest.

Wie fühlst Du Dich?

Ich habe mich in solchen Momenten ganz klar einsam gefühlt. Da waren „die dünnen Kinder“ als Gemeinschaft und ich stand am Rande dieser Gemeinschaft, als Teil von ihr fühlte ich mich nie.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Allein sein, das war mein empfundener Alltag. Und unartig sein, böse, das war es, wie ich mich fühlte. Permanent wohlgemerkt. Der gut gemeinte Brainwash mit „iss dies nicht, iss das nicht“ der Erwachsenen gab mir immer wieder die unterschwellige Botschaft „Essen ist böse, wenn Du isst, bist Du schlecht“. Gleichzeitig aß ich ja ständig. Nicht im Wesentlichen zur Lebenserhaltung, wie es Menschen nun mal tun, denn da gab es noch eine zweite prägende Ebene in meinem Heranwachsen.

Essen ist Trost

Eines Tages hatte ich mir das Knie aufgeschlagen beim Rollschuhfahren. Ich weinte und zum Trost bekam ich von Mama eine kleine Tüte Gummibärchen. Wenn ich traurig war, gab es Lieblingsessen oder was Süßes - ja, ich wurde unabsichtlich darauf konditioniert, mit Essen meine Gefühle zu steuern.

Ob ich nun traurig, wütend, verletzt war, tröstete ich mich mit Süßem. Ich hatte das so gelernt. Auch in Belohnungsmomenten wie bei guten Noten, Geburtstag, gutem Verhalten— gab es Süßes oder Lieblingsessen. Langeweile überbrückte ich mit Essen und als dickes Kind, das nicht dazu gehörte, gab es eine Menge Langeweile.

Diese verdammte Verknüpfung zwischen Gefühlen, Emotionen - und Essen ist es, die vielen von uns, vielleicht auch Dir, unbeabsichtigt und mit viel Liebe gemeint von unseren Eltern ins lebende Fleisch gepflanzt wurden. Leider zählt nicht die gute Absicht, sondern das Ergebnis.

Auch als Bestrafung habe ich hin und wieder Essensentzug erlebt: Ich musste ohne Abendessen auf mein Zimmer gehen und dort bleiben. Das war jetzt erst mal auf Basis der Sachlage nicht grausam gemeint gewesen, die Wirkung – als die versteckte Wahrheit, die sich dadurch einprägt: Essen ist eine Belohnung, der Entzug ist eine Bestrafung, ein Mangel.

Betrachte es mal aus diesem Blickwinkel: Wenn ich Essen als Belohnung, Trost, Unterhaltung, Gesellschaft und wer weiß was noch erlebe, und das Fehlen von Essen sich als Strafe verankert hat in meinem Kopf, was werde ich unbewusst von einer Diät halten? Was werde ich fühlen, wenn ich beginne, die Nahrungsmengen zu kontrollieren und zu verzichten?

Ganz genau. Bestrafung, Mangel.

Wenn ich diesen Mangelzustand fühle und gewohnt bin, jeden Schmerz mit Essen zu betäuben – wie helfe ich mir aus dieser Situation heraus?

Ich werde schwach. Früher oder später, je nachdem, wie lange ich „die Strafe“ dieses Mal aushalte, bevor ich kapituliere.

Ich esse also. Ich habe aber ebenfalls dank idiotischer gut gemeinter Verhaltensweisen von Erwachsenen gelernt, wenn ich esse, ist das nicht in Ordnung. Wegen meinem Gewicht wäre es besser, nicht zu essen. „*Kind Du bist zu dick!*“ Ich fühle mich frustriert.

Ich habe gelernt, Frust mit Essen zu bekämpfen. Ich möchte aber ein guter Mensch sein und nicht „böse“ und versuche, nicht zu Essen.

Was fühle ich? Mangel. Bestrafung. Und die Scheiße geht von vorne los.

Ich war gefangen zwischen nicht-essen und essen, beides waren negativ erlebte Zustände und somit muss ich zugeben: Ich hielt nicht allzu viel von mir. Wie hätte ich auch eine gute Meinung von mir haben können auf dieser Denk-Grundlage, die versehentlich mit besten Absichten in mir verankert wurde? Ich war schlecht, wenn ich aß und es war eine Bestrafung für „böse“ sein, nicht zu essen.

Jetzt addiere die ohnehin schwere Pubertätszeit in dieses

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Denkmuster und schon verstehst Du, wann und wie ich die totale Kontrolle über meine innere Welt verloren habe. Mein Äußeres war nur das erkennbare Symptom, nicht die Krankheit selbst.

Ich liebe Dich nicht, weil Du dick bist

Einen sehr intensiven Stresspol in Bezug auf mein Gewicht war immer mein Vater gewesen. Für ihn war es völlig inakzeptabel, ein dickes Kind zu haben. Seine Sticheleien waren nie destruktiv gemeint – denke ich zumindest heute. Das ist eine reine Vermutung, wir kamen nie dazu, als Erwachsene darüber zu sprechen. Er starb 1993 im Alter von 56 Jahren an Krebs.

„Schock schwere Not“ würde Jack Sparrow dazu sagen – und ich glaube, in seinem Tod war ein weiteres Schlüsselerlebnis versteckt, das meine Spirale des Dicker-Werdens weiter angeheizt hat. In den vielen unfairen und schmerzhaften Situationen vorher hatte ich als Kind allzu oft dumme Gedanken im Kopf gehabt. Ich habe von ihm manchmal eine Art von Ablehnung erfahren, die mich so tief traf - und als Kind bist Du da ohne Schutz, ohne ausreichend Selbstbewusstsein oder Abgrenzungsfähigkeit. Ich erinnere mich an einen ganz schlimmen Tag. Damals waren Schulpraktika angesagt und wir sollten uns Praktikumsstellen besorgen. Ich wollte gerne bei ihm auf der Arbeit im Labor Praktikum machen und habe ihn danach gefragt. Er ist dann wütend gewesen mit mir und hat gemeint, dass er mich so dick da nicht haben will, er würde sich für mich schämen. Ich war damals in der 9. Klasse denke ich, ganz genau kann ich mich nicht erinnern. Er zwang mich wöchentlich auf die Waage und ich war da so um die 90 Kilo schwer. Bei meiner Größe sicher mollig aber kein Grund, so eine Show zu machen. Das denke ich mir HEUTE. Damals riss es mir einfach nur das Herz raus. Wenn mich mein eigener Vater schon nicht lieben wollte wie ich war, wie konnte ich von anderen Menschen auch nur erwarten, dass sie mich akzeptieren?

Reden wir jetzt über die dummen Gedanken, die ich damals hatte. Als er mich mal wieder so sehr verletzt hatte mit seiner Art, lag ich in meinem Bett und weinte vor mich hin. Ich konnte kaum noch sehen, weil ich schon stundenlang geweint hatte, ich wusste

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

keinen Ausweg, ich konnte mein Essen nicht kontrollieren und jedes Mal zeigte die Waage etwas mehr an, worauf hin er ausrastete. Er war wieder gemein mit Worten gewesen und ich mitten in der Pubertät, empfindlich und geprägt von dem Gefühl der Mangelhaftigkeit, das Auseinandersetzungen mit ihm noch verstärkten. In vielen verletzten tränendurchweichten Momenten wünschte ich mir, dass er tot sei. Dass es ihn nicht gibt, damit dieser Schmerz aufhört, damit niemand mich mehr Sonntag morgens zum wiegen zwingt, um mich danach nieder zu machen, mir sagt, dass er sich für mich schämt und mein ohnehin empfindliches Gemüt noch mehr quält als es die Schule schon tat.

Natürlich war der Wunsch, mein Vater möge sterben, kein ernst gemeinter Gedanke. Es war eine trotzige Befreiung aus den zutiefst hoffnungslosen Momenten und bot mir eine Art Erste Hilfe für die Wunden des Moments, die er auf meiner Seele hinterlassen hatte.

Sei vorsichtig mit dem, was Du Dir wünscht. Denn der Wunsch könnte in Erfüllung gehen.

Als mein Vater dann Krebs hatte und fest stand, er würde das nicht überleben, fühlte ich mich die gesamte Zeit verantwortlich für sein Leiden. Er hat mir leid getan, es hat mir leid getan, an seinen Tod gedacht, ihn gewünscht zu haben. Er baute immer mehr ab, sein Faden des Lebens war nur noch hauchdünn und ich war zu wenig Erwachsen, um zu verstehen, dass er diese Krankheit nicht auf Grund meines trotzigen Wunsches erlitt, sondern weil sie eben bei ihm ausgebrochen war. Natur, Schicksal, falscher Lebenswandel - wie auch immer es zu bezeichnen war. Mehr als das Leiden meines Vaters traf mich das Leid meiner Mutter, die ihn nicht in diesem Leben halten konnte, obwohl sie ihn brauchte. Obwohl Sie sich das Leben ohne ihn nicht vorstellen konnte. Drei Kinder, ein vor einigen Jahren erbautes Eigenheim, das noch hoch verschuldet war – das musst Du erst mal schlucken.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Bin ich schuld an seinem Tod?

Schuld breitete sich in meinem Leben immer mehr aus, vorher war ich „böse“ weil ich zu dick war, weil ich aß – und nun hatte das „Böse sein“ eine ganze neue Dimension bekommen. Ich trug die Verantwortung für den Tod meines Vaters – aus meiner Sicht damals zumindest. **Man kann niemanden tot denken**. Würde das funktionieren, würde ich heute nicht diese Gedanken für Dich aufschreiben und etwas in Worte fassen, was eigentlich aus lauter salzigen Tränen bestehen müsste. Auch mich selbst hatte ich oft tot gewünscht und mich gefragt, warum ausgerechnet ich dick sein musste, anders, einsam, übrig.

Immer wieder höre ich heute beim Schreiben auf, weil ich es kaum ertrage. Auch heute, wo ich es besser weiß, weil ich einfach nur weine. Und genau jetzt meine Tränen zu schmecken, ist wie eine kleine Zeitreise in diese Zeit, die sich nur um Tränen und Essen drehte. Ich fühlte mich auch verantwortlich für die Trauer meiner Mutter und hatte so sehr lange Zeit nie die Möglichkeit, meine eigene Trauer über den Verlust meines Vaters zu spüren. Dieses Schuldgefühl nahm mich völlig ein, ich konnte mit niemandem darüber sprechen und somit gab es auch niemanden der mir mal sagt „Du trägst daran keine Schuld. Du bist ein ganz normaler Teenager, der auch mal solche Gedanken hegt, sie aber nicht meint“. Heute weiß ich, dass sehr viele Teenager im Laufe ihres Erwachsenwerdens schlecht über ihre Eltern oder einzelne Elternteile denken und dass Krebs eine Krankheit ist, kein Voodoo-Fluch. Es war die zweite Krebserkrankung meines Vaters, er hatte in den neunziger Jahren schon mal unter Krebs gelitten und er war einfach nur zurück.

Ich versuchte mit jedem Tag, den ich zuhause bei meiner Mutter wohnte, so viel ich eben konnte wieder gut zu machen, um ihr den Verlust zu ersetzen, für den ich mich verantwortlich fühlte. Ein 14-jähriger Teenager ist dazu nicht in der Lage, weder wirtschaftlich noch emotional. Zur Schuld, dem Gefühl „böse“ zu sein wegen des Essens, des Übergewichts und den generellen Problemen der

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Pubertät gesellte sich das dumpfe Gefühl des Versagens. Ich konnte die Geldknappheit nicht verändern; mein Vater war der Haupternährer der Familie gewesen, wie sollte ich da mit 14 etwas ändern können?

Ich liebe Dich, nur weil Du dick bist

Einen Sommer später lernte ich einen jungen Mann kennen. Um es vorweg zu nehmen: Er war ein Arschloch, wie sich sehr bald heraus stellte. Ich war im Schwimmbad (ja, damals traute ich mich da noch hin) und dort hatte er mich angesprochen. Er war fünf Jahre älter als ich und wirklich ein Traum von einem Mann. Leicht trainierter Oberkörper, etwas gebräunt von der Sonne, dunkelbraune Haare, die er etwas länger trug und blitzende grüne Augen, die auf alle Fragen nur ein „Ja“ akzeptierten.

„Aufwachen und in das flanel- filzige Abbild von David Hasslehoff zu starren ist eine Sache.

Nicht zu wissen wo man ist und wieso nackt und warum Mr. California neben einem offenbar auch nackt liegt, ist eine ganz andere Sache.“

Ich konnte gar nicht glauben, dass er mit mir ausgehen wollte. Mit MIR. Dem dicken Kind. Ich fühle mich damals sehr hässlich und fand alles grauselig, grässlich, nicht liebenswert an mir. Als dieser California Boy Typ mich zu seiner Party einlud, lehnte ich sofort ab. Obwohl ich es aufregend fand mit ihm zu sprechen. Das Wort „Party“ verursachte schlimme Gefühle in mir: Von Ponys, die ich als einziges Kind nicht reiten durfte, von Benjamin Blümchen Torten, die nur die anderen bekamen, von Geburtstagen, auf die ich zur Belustigung eingeladen worden war. Die Situation war noch komplizierter, denn da war auch noch meine Verantwortung: Ich wollte meiner Mutter keinen Grund zur Sorge bieten, indem ich einen Mann ins Haus brachte. Wäre ich damals hart geblieben, hätte ich mir eine Menge Ärger und Schmerz erspart und vielleicht weniger Notwendigkeit gehabt, meinen Fettpanzer immer mehr anwachsen

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

zu lassen.

Hätte, sollte, könnte – Fakt ist: Ich habe mich weichquatschen lassen. Weil ich meine Mutter nicht in Stress versetzen wollte, erzählte ich ihr, ich treffe mich mit einer Freundin und übernachte dann dort. Sie war eingeweiht. Meine Mutter lieferte mich bei meiner Freundin ab und wenig später holte mich Mr. California bei ihr ab. Ich hatte große Angst, dass er mit irgendwem gewettet hatte und ich die Lachnummer der Party werden sollte – trotzdem hatte er mich eingewickelt mit dem Gefühl, vielleicht doch liebenswert zu sein.

Es stellte sich später heraus, dass er im in diesem Sinne keine bösen Absichten hegte: Er stand halt einfach auf Dicke. Da ist grundsätzlich ja nichts Schlimmes dran, ein Topf, ein Deckel – und ab geht's mit der Romantik. Sollte man meinen.

Doch das große ABER lag in seiner geringen Qualität als Mensch – das sagt Dir natürlich die heutige Anne. Damals sind viele Dinge passiert, die ich so nicht wollte, aber von denen ich dachte: Hey, Du musst das akzeptieren, mit Deinem Gewicht kannst Du froh sein, wenn Dich irgendeiner nimmt. Schon nach der Party hätte ich es wissen müssen.

Ich erinnere mich nämlich an nicht sehr viel, wir waren bei ihm zu Hause in irgendeinem Pupskaff und es war wirklich erstaunlich nett, niemand pöbelte mich an oder lachte mich offen aus. Er gab mir ein paar Drinks, die mir alle nicht schmeckten. Bis heute bin ich kein Freund von Alkohol, es schmeckt mir einfach nicht. Er küsste mich und ich fand es widerlich. Wie so ein feuchter Staubsauger – ich erinnere mich daran, weil es mein erster Kuss überhaupt war. Der schmeckte nach Bier und lies mich staunen: Um das Geknutsche wurde in der Schule von den hübschen geküssten Mädchen so einen riesen Aufriss gemacht, ich war ja sowas von out damals, dass ich noch mit niemandem herumgemacht hatte. Dieses feuchte, warmflutschige mixerverwandte Gesauge war dann sehr ernüchternd und schmeckte noch dazu nach Bier. Also übersetzt: Abartig weil ich Bier geschmacklich ganz schlimm finde.

Irgendwann nach diesem Kuss hört meine Erinnerung auf und setzte erst wieder ein, als ich im Morgengrauen unbekleidet aufwache und mich fragte, wie diese hässliche Knight Rider

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Bettwäsche auf mein Bett kommt. Aufwachen und in das flanell- filzige Abbild von David Hasslehoff zu starren ist eine Sache. Nicht zu wissen wo man ist und wieso nackt und warum Mr. California neben einem offenbar auch nackt liegt, ist eine ganz andere Sache. Sicher ist es überflüssig zu sagen, dass ich mich grundsätzlich nie nackt gezeigt hätte damals. Sogar mir selbst habe ich mich nicht nackt gezeigt. Dem Badezimmerspiegel wandte ich beim Abtrocknen nach der Dusche immer den Rücken zu, damit ich mich bloß nicht sehen muss. Mein Herz klopfte wie wild in meiner Brust und ich versuchte, mich an irgendetwas zu erinnern. Vielleicht hatte ja jemand einen Drink über mich geschüttet und ich musste die dreckigen Sachen ausziehen, irgendeine beruhigende Erklärung für diesen Zustand, in dem ich erwachte. Nackt. In hässlicher Bettwäsche neben heißem Typen, aber ohne Erinnerung. Ich suchte den Raum mit den Augen nach meinen Sachen ab, die Decke hatte ich bis zur Nase gezogen und versuchte, mich nicht zu bewegen, damit Mr. California schön weiter schlief. Neben dem Bett lag eine leere Kondomverpackung. Die kannte ich vom Schulausflug bei ProFamila. Da hatten die uns Kondome erklärt und wir durften üben, die über einem Plastikpenis abzurollen. „Oh mein Gott“ dachte ich nur, „das kann doch nicht wahr sein“. Ich hätte „das“ gar nicht gewollt, und erinnern konnte ich mich auch nicht. Ich fasste mir zwischen die Beine, war alles noch da, und es war ein bisschen wund. Sofort hatte ich Millionen von Gedanken im Kopf, wobei die meisten sich um Fluchtmöglichkeiten aus dieser Knight Rider Koje drehten. „Er hatte mich nackt gesehen“ war mein erster Gedanke und es war alles andere als ein angenehmer Gedanke. Ich sah meine Sachen auch nirgendwo liegen vom Bett aus, wollte aber nicht aufstehen und nackt im Raum herum laufen. Was wäre, wenn er aufwacht und mich sieht? Und überhaupt, was würden Mama und Oma sagen? Sofort war das Schuldsystem wieder an, ich hatte meine Mutter angelogen und gesagt, ich schlafe bei einer Freundin. Wenn Mr. California das mit dem Pariser jetzt nicht vernünftig gebacken gekriegt hatte, dann wäre ich womöglich schwanger und mein Fehlverhalten käme heraus. Dann wäre ich schuld an noch mehr

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Sorgen als das Haus und drei Kinder ohne Mann ohnehin schon machten.

Ich schlich mich schließlich doch aus dem Bett und fand meine Sachen auf der kleinen Couch in seinem Zimmer, deren hässliches Karomuster ich immer noch genau in Erinnerung habe. Ich habe es schließlich häufiger gesehen bis ich dann mit 19 „wegen dem Studium“ weiter weg gezogen bin. Ich habe die Verbindung zu Mr. California jahrelang geheim gehalten, um meiner Mutter keine Sorgen, bei Freunden keine Fragen und bei mir selbst keine Zweifel auszulösen, obwohl diese Beziehung alles andere als sinnvoll war.

Seine speziellen Wünsche und Vorlieben gossen immer wieder Öl in das Feuer meiner eigenen schlechten Selbstliebe, vergrößerten Schuldgefühle, Minderwertigkeitskomplexe und taten manchmal sogar körperlich weh. Wieder war ich damit einsam, weil es geheim war, ich niemandem vertraute und mich damit auch niemandem anvertrauen konnte. Sehr oft hatte ich Angst vor seinen Wutausbrüchen und heilte das mit Essen, redete mir immer wieder ein, dass es seine Art war, mir seine Liebe zu zeigen und dass mich sowieso niemand wollen würde. Also müsste ich es eben hinnehmen. Ich tröstete mich damit, dass es ja nur ab und an schlimm war – und manchmal war es auch schön.

Ein richtiger Schönredekünstler war ich damals - in den gesamten fünf Jahren des Kontakts mit diesem Menschen habe ich vielleicht drei wirklich uneingeschränkt schöne Momente in Erinnerung, dafür aber Dutzende, die furchtbar waren. Als ich mich zum Studium der Geowissenschaften in meiner Heimatstadt angemeldet hatte, begann ich langsam damit, für mich selbst etwas mehr Sorge zu tragen. Ich wollte Mr. California loswerden, das gestaltete sich allerdings schwierig. Deshalb stand nach einem Jahr vergeblichen Kämpfens fest, dass ich gehen musste. Und zwar weit weg.

Dieser Auszug in eine entfernte Stadt war die letzte Möglichkeit, mein Leben zu führen und geheim zu halten, dass es Mr. California gab und dass er mir nicht gut tat. Gleichzeitig hatte ich doch die alte Schuld in meinem Kopf, die bereits so weit in mein Unterbewusstsein gesickert war, dass ich sie mit erwachsenem

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Verstand nicht als Unsinn enttarnen konnte. Ich musste ja immer noch den Tod meines Vaters gut machen und meiner Mutter helfen, aber dazu würde ich bleiben müssen.

Dieser Ort, mein Elternhaus, hatte sich dabei auch immer mehr zum gefühlten Gefängnis entwickelt, dass ebenso schwer wog wie mein dicker Körper. In den Decken und Wänden, in den Möbeln, in jeder Ecke und jedem Atemzug klebte die Schuld, die vielen Erinnerungen an die schlimmen Momente, in denen ich vergeblich versuchte, einfach nicht mehr zu atmen. Ich war noch nicht 20 und es waren so viele Momente. Das mit dem Luftanhalten hatte ich wohl mit 15 oder 16 aufgegeben, dann hat einfach nur noch mein Herz vor sich hin geblutet zu dem Drama, aus dem ich nach außen stets eine Komödie machte. Leben ist nicht so einfach heißt es. Ich dachte damals, tot sein ist auch nicht so einfach.

Heute glaube ich fest daran, dass Orte Emotionen transportieren. Sie stecken überall in den Wänden, in den Möbeln um uns herum – ganz gleich, ob es gute oder schlechte Emotionen waren. Erst neulich habe ich durch Zufall herausgefunden, dass diese Überzeugung sehr alt ist und im Feng Shui der Grund ist für Reinigungsrituale, das „space clearing“ beispielsweise. Selbst Jahre später hatte ich bei Besuchen daheim ein sonderbares Gefühl der Beklemmung, als würde die Schuld und die alte Welt mich erdrücken, mir das Leben aussaugen. Mir war nie klar, wie meine Mutter das aushalten konnte – als sie schließlich das Haus verkaufte und in eine kleine Eigentumswohnung zog, war ich heilfroh. Nicht nur für mich, auch für sie. Ich glaube, die alte Welt hat ihr dort auch nachgestellt und aus allen Ritzen immer wieder die alte verbrauchte und schmerzhafte Zeit geschickt.

Es fiel mir damals schwer zu gehen. Meine Mutter war zunächst auch verärgert, dann traurig, dass ich sie allein lies. Ich fühlte mich wie ein Sünder, ein Arschloch, das sie sitzen lässt – nur dass sich das nicht sehr stark von meinem grundsätzlichen Gefühl für mich selbst unterschied und auf diese Weise erträglich war. Wenn Du nur dieses Gefühl wahrnimmst, dann wird es irgendwann

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

der status quo. Schon als die Entscheidung fiel, mein Elternhaus zu verlassen, fühlte ich neue Kraft in mir. Der Panzer, den ich mir angefressen hatte bis dahin, war aber bereits enorm. Zu Beginn meiner Zeit in Dortmund hat mir noch Gr. 60 oder 62 vom Hersteller Ulla Popken gepasst.

Auch wenn ich mich nach und nach besser fühlte, eine Form von Selbstbewusstsein erlernte und mich schließlich sogar eine Stelle bekam, die genau dem entsprach, was mir Spaß machte. Ich mache mir nichts vor: Mit 28 trug ich Kleidergröße 68 und importierte aus den USA, weil es in Deutschland keine Kleidung mehr gab, die mir gefiel. Ich hatte trotz scheinbar besserem Leben die alten Gewohnheiten und die dick machenden Denkmuster mitgeschleift in einen neuen Alltag mit neuen Herausforderungen, anderen Stress-Situationen, anderen Einsamkeiten und Frustmomenten und diese gehandhabt wie ich es eben gewohnt war: Ich habe gegessen.

Und Du erinnerst Dich sicher: Ob ich nun aß oder nicht aß, unter dem Strich haben mir beide Verhaltensweisen immer gesagt „Du bist nicht okay“ – was die Spirale meines emotionalen Essens immer weiter angeheizt hat.

Ich habe häufig gar nicht so große Mengen gegessen, wie Du vielleicht aus Fernsehdokumentationen zu anderen Super XL Schicksalen kennst. Vielmehr habe ich komplett falsch gegessen. Dieser Teil ist wichtig, deshalb erkläre ich Dir das so genau. Diese 10 Schnitzel und 15 Burger Dokumentationen mögen ihre Berechtigung haben, bei mir war es anders. Essen gab mir grundsätzlich ein negatives Gefühl, weil ich zu dick bin und abnehmen muss. Selbst Salat war irgendwann „nicht okay“. Nicht essen gab mir ebenfalls ein negatives Gefühl, nämlich das der Bestrafung und des Mangels. Ich vermied es, vor fremden Menschen zu essen, weil ich mein eigenes „nicht okay“ beim Essen vielfach verstärkt in ihren Köpfen vermutete – ich glaubte tatsächlich, dass mir von anderen jeder Bissen nicht gegönnt wurde. Tja, wenn Du ein Fettsack bist, solltest Du nicht essen, weil Du zu dick bist. Punkt. Daraus folgte ein dramatisch schlechter Tagesablauf: morgens stand ich auf, versuchte den Tag „okay“, also nüchtern, zu beginnen. Ich aß also morgens nichts oder zu wenig. Wenn ich etwas aß, war es minderwertiges Essen wie

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Brötchen oder Brot. Wie ich es gewohnt war – es hieß ja immer, lieber eine dicke Scheibe Brot und ganz wenig Aufschnitt. Propaganda der Getreideindustrie, wenn Du mich fragst. Dieser Fraß in großen Mengen ist für uns etwa so artgerecht wie Schokolade als Grundnahrungsmittel für Hunde. Die sterben übrigens an zu viel Schokolade …

Ich hungerte mich durch den Vormittag bis ich es nicht mehr aushielt, irgendwann wurde es zu schlimm, dann kaufte ich 1, 2, 3 Schokoladenriegel am Automaten und futterte die heimlich in mich hinein. Das Verpackungspapier versteckte ich vor mir selbst, um den Frust, der auf das „böse" Essen folgt, so klein wie möglich zu halten. Ich erspare Dir die Ausführungen darüber, welche drastische Wirkung das auf meinen Blutzuckerspiegel hatte.

Wenn ich abends nach Hause kam, hatte ich Hunger wie ein Bär. Ich machte mir große Portionen von ungesundem Essen mit Pasta, fettigen Soßen, Reis oder Kartoffeln und hatte gar keinen Bezug mehr zu Portionsgrößen, insbesondere wenn es „Kleinteilzeug" war. Ich habe meistens zwei Schnitzel gegessen und nie mehr, weil die so eindeutig zu zählen waren und ich wollte ja nicht „zu viel" essen. Bei Nudeln und Co. waren die Portionen echt groß, das weiß ich heute. Viel zu groß. Abgesehen davon, dass Getreideprodukte für mich schlecht verträglich sind, wie ich heute weiß, hat mich das richtig fett gemacht.

Es ist mir wichtig, dass Du verstehst, wie ungünstig sich meine inneren Überzeugungen, „Essen ist böse" und „nicht essen ist eine Strafe" auf mein Essverhalten ausgewirkt hat. Es war ständig Schuld und Sühne, ohne Pause – und ein regelmäßiges Essen kleiner Portionen war für mich überhaupt nicht denkbar. Schließlich wollte ich doch auf Essen verzichten und die Strafe ertragen, damit ich ein guter Mensch werden kann.

Mit wachem Menschenverstand wirst Du jetzt vielleicht denken: **Weiß man doch, dass jeder Mensch essen muss, da ist nichts Schlimmes und Böses dran.** Ist das so? Geht es beim Dicksein wirklich um gesunden Menschenverstand oder um eine emotionale

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Entgleisung?

Ich stelle mir das gerne vor wie den Ozean. **Auf seiner Oberfläche mag es ruhig aussehen, doch das, was ihn wirklich bewegt, liegt in den unendlichen Tiefen verborgen.** Ein Seebeben beginnt auch nicht mit dem Tsunami, es endet dort (im schlechtesten Fall). All die Jahre, in denen ich mir wünschte, schlanker zu sein, habe ich immer nur versucht, an der Oberfläche etwas zu ändern, damit es endlich gelingt. Ich habe viele Jahre erfolglos versucht, mich auf „Diät" zu setzen, weil ich versucht habe, den Tsunami umzulenken – anstatt das Seebeben zu verhindern.

Nun weißt Du es. Dieser Teufelskreis von emotionalisiertem Essen hat mich fett gemacht. Jeder erlebt im Laufe des Erwachsenwerdens und des Erwachsenseins Momente und Situationen, die stressig sind, die hart sind, die traurig machen oder langweilig sind. Sicher hatte ich keinen „Traumstart" ins Leben und die ein oder anderen Steine im Weg, die nur zu Hürden geworden sind, weil ich kein anderes Verhalten zum Umgang mit Emotionen gelernt hatte.

Mein Tipp am Ende dieses Kapitels:

Wenn Du selbst schon Kinder hast, oder haben wirst, achte darauf diesen fatalen Grundstein zum Fettsack werden nicht an Dein Kind weiter zu geben.

Auf ein aufgeschlagenes Knie gehört ein Pflaster und Zuspruch, Trösten geht mit einer Umarmung und Belohnungen gibt es so viele, ein Kinobesuch, ein gemeinsamer Ausflug, ein kleines nicht essbares Geschenk oder einfach ein „Ich bin stolz auf Dich".

Jetzt zu Dir und zu den guten Nachrichten: Diesen Dorn in Deinem Fleisch kannst Du los werden. Schon allein weil Du jetzt weißt, dass er da ist und Du selbst nicht schuld bist an der Hilflosigkeit, die Du so manches Mal empfindest, wenn Du Heißhungerattacken erlebst und spürst, wie Du total die Kontrolle verlierst.

Wenn Du den Drang nach Deinen Lieblingsessen spürst und er so stark ist, dass Du ihn nicht unter Kontrolle hast, mach Deine Augen auf. Suche nach dem Grund für dieses Phänomen.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Wenn Du vorher ausreichend gegessen hast an dem Tag und keinen körperlichen Hunger haben kannst, wenn Du ausreichend getrunken hast (ca. 30 ml / 1 kg Körpergewicht am Tag mindestens!), dann gibt es einen psychologischen Grund aus dem Du essen möchtest.

Ich frage mich dann immer zwei Fragen:

Welche Stimmung habe ich jetzt?

Wie gehe ich mit der Stimmung um, also genau genommen, wie sieht die lebensmittelfreie Lösung aus.

Beispiel: Wenn ich jetzt wütend bin, dann gehe ich auf einen langen Spaziergang, oder wenn es extra schlimm ist zum Krafttraining, statt mir aus Wut Schokolade rein zu pfeifen. Wenn ich mich einsam fühle, dann rufe ich eine Freundin an oder verabrede mich, gehe unter Menschen statt mir eine Pizza zu bestellen und eine DVD dabei anzugucken.

Merke: Essen löst Deine Probleme nicht, es vergrößert sie! Denn nach dem Essen kommt dann der Frust und dann willst Du wieder essen - Stopp den Schweinehund!

Das emotionale Essen ist übrigens eine Hürde, mit der ich mich für den Rest meines Lebens beschäftigen muss. Ich werde mich immer wieder erinnern, selbst kritisch prüfen müssen, um nicht zurück zu fallen in alte Muster. Trotzdem passiert es mir hin und wieder, dass ich einfach schwach bin und dem Moment erliege. Ich widerhole in meinem Kopf dann mehrmals täglich für ein paar Minuten einige meiner positiven „geplanten Gedanken". Ich erlaube mir, ein Mensch zu sein. Ich erlaube mir, mich zu mögen auch wenn ich nicht perfekt bin. Ich bin ein Mensch und das bedeutet, mein Inneres und Äußeres ist immer in Bewegung, ich „werde" und das bleibt bis zum letzten Atemzug. Mir erleichtert dieses Gedankenmuster ein liebevolles Verhältnis zu mir selbst, weil es die Antwort auf eine meiner wichtigsten inneren Fragen gibt: „Warum kann ich nicht wie andere sein?" – die Antwort ist „Weil es kein „sein" gibt, es gibt nur „werden". Du musst damit nicht zwangsläufig etwas anfangen können, wichtig ist nur, dass Du Dir

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Deine eigene positive Gedankenwelt aufbaust und die Leichen in Deinem Keller ausgräbst. Die können kleiner, größer und komplett anders sein als meine, sie sind jedoch da und müssen in Schach gehalten werden. Häufig hängen an ihnen Denkprozesse, Überzeugungen und Erfahrungen, die Deine Entscheidungen, Dein Verhalten, Deine Gefühle entscheidend beeinflussen, wenn es darum geht, Deine Ziele zu erreichen und der Mensch zu sein, der Du sein willst. Ich bin ja Informatikerin und ich würde das als fehlerhaften Quellcode bezeichnen. Finde diesen fehlerhaften Code in Deiner Denke und Deinen Zielen steht nichts mehr im Wege.

Und dann heißt es: egal für welchen Weg Du Dich entschieden hast – zieh Deine Schuhe an und geh los.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Mögen die Spiele beginnen

Ein Anfang mit Hindernissen

Hast Du schon mal „abnehmen“ in eine Suchmaschine eingetippt? Ich habe es gerade getan und es erscheinen „Ungefähr 23.600.000 Ergebnisse (0,19 Sekunden)“. Yay. Gehe ich davon aus, für jede Seite zum Lesen nur 5 Minuten aufzuwenden, dann lese ich 118 Millionen Minuten, was dann knapp 2 Millionen Stunden wären oder 81 944 Tage. In Jahren würde ich dann also 224 Jahre lang lesen müssen, und zwar nur „überfliegen“ – erinnere Dich, wir rechnen mit 5 Minuten pro Seite. Hm. Selbst bei optimistischer Planung war klar: wenn ich vor meinem 300sten Lebensjahr mit der Recherche fertig sein wollte, müsste ich noch jemanden finden, der mich zum Vampir macht, damit ich überhaupt so alt werde.

Dann suche ich den Begriff „abnehmen“ in einem großen Bücherkaufhaus und freue mich: weniger Ergebnisse, knapp 2000 Bücher über das Abnehmen. Die Zahl ist wesentlich kleiner, pro Buch brauche ich zum Lesen natürlich mehr Zeit, sagen wir ein Buch pro Tag schaffe ich, wenn ich hauptberuflich lese. Ich lese dann etwa 5 Jahre, wobei die ständigen Neuerscheinungen nicht mit gerechnet werden. Noch dazu kommt: die Rückseitentexte der Bücher unterscheiden sich sehr, die angepriesenen Ernährungsformen sind oft wie Tag und Nacht: Iss kein Fett, iss keine Kohlenhydrate, iss vegetarisch, streiche Mahlzeiten, iss nach 18 Uhr nichts mehr, verzichte auf Frühstück, iss nur Croissants, mach Cola oder Schokoladendiät, zähle Punkte, Kalorien. Die Liste ist endlos. Endlos und verwirrend.

Da stand ich nun 2007, die quietsch-roten Zahlen der „high capacity digital scale“ – ich nannte sie meine Nilpferdwaage sagten, ich bin die fetteste Tante in Deutschland und ich wurde

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

von Ratschlägen und Ideen geradezu erschlagen. Mir brummte ganz schön der Schädel, als ich damals danach gesucht habe, wie ich nun genau abnehmen möchte. Ich fühlte mich dem unüberschaubaren Diätendschungel ausgeliefert und musste gleichzeitig feststellen, dass die vielen Diätformeln, die Aufklärung über Ernährung, die Light Produkte in den Regalen der Supermärkte scheinbar nur dazu führte, dass die Gesellschaft allgemein immer dicker wurde. Selbst die Hersteller für Kleidung passten sich nach und nach an, 2007 kaufte ich ein T Shirt in Gr. 68 bei einem deutschen Hersteller, das hatte es fünf Jahre zuvor nicht gegeben.

Ich fragte mich: Wenn alle scheinbar wissen, wie man abnimmt, warum gibt es trotzdem immer mehr dicke Menschen? Das macht doch keinen Sinn, da läuft was schief. Und nun stand ich vor der Aufgabe, selbst meinen Weg durch das Dickicht der Überinformation zu schlagen denn mein Entschluss stand fest: Der Arsch muss kleiner werden! Ich wollte nicht wie die fette Engländerin eines Tages auf einer Trage aus dem Haus gekarrt werden, ich wollte ein richtiges Leben mit viel Bewegung, echten Freunden, mit Haustieren und mit einem aufgeräumten Tag, an dem genug Zeit zum Atmen bleibt.

Mir war klar: Wenn ich ein gutes von einem schlechten Abspeckprogramm unterscheiden lernen will, dann muss ich lernen, wie mein eigener Körper zu denken. Ich muss verstehen, was mein Körper mit den Dingen tut, die ich esse – und was er tut, rein physiologisch, wenn ich nicht esse. Ich musste aber auch herausfinden, was es mit dem immer wieder heiß diskutierten Sport zum Abnehmen auf sich hat, schließlich gab es da auch mehr als eine Meinung und jede Menge Experten mit der Meinung, das Ei des Columbus in ihrer Trainingsart gefunden zu haben.

Weißt Du, was ich überhaupt nicht leiden kann?

Ich kann überhaupt nicht leiden, dass viele sogenannte Experten den Abnehmwilligen mit Sportideen und Tipps zuschütten, die zwar im Wesentlichen auch funktionieren - Aber eben nur „auch“ und unter einhundert verschiedenen Einschränkungen. Genau dieses kleine Häkchen wird nämlich von jedem Egomonster mit Trainingsideen gleich weg gelassen und da fängt für den Unwissenden das Drama an. Verschiedene Ideen, teilweise völlig

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

gegensätzlich, geben die Antwort auf die eine einzige Frage: Wie unterstütze ich meinen Weg zu Gesundheit und Wunschgewicht mit Bewegung.

Was passiert durch Sport oder alltägliche Bewegung in meinem Körper? Wie wirkt sich Ausdauersport auf meinen Körper aus? Wie wirkt sich Kraftsport auf meinen Körper aus? Was passiert mit meinem Körper, mit meinem Stoffwechsel, wenn ich mich wenig bewege? Fragen führten zu Fragen, neue Antworten zu weiteren Fragen. Unmerklich änderte sich mein zweckorientiertes Recherchieren zu einer spannenden und überraschenden Reise, zu einem Hobby.

Antworten auf dem Silbertablett? Das kannst Du knicken!

Wenn Du jetzt von mir erwartest, dass ich Dir die Antworten auf diese Fragen hier vorgekaut serviere, wirst Du umdenken müssen. Ob es nun um Ernährung oder Sport geht, ich werde Dir nicht die Chance nehmen, für Dich selbst diesen Weg zu gehen. Mein Sport- und Ernährungsprogramm erkläre ich Dir ganz genau im zweiten Teil dieses Buchs in einer leicht verständlichen, sofort anwendbaren Version. Was Du auch dort nicht finden wirst, sind die Erklärungen, warum ich das so mache. Wenn Du möchtest, lies die Zeilen über diesem Abschnitt noch mal und markiere jene Fragestellungen mit einem gelben Textmarker, auf die Du nicht spontan antworten könntest und markiere Fragestellungen, auf die Du antworten kannst, mit einem grünen Textmarker.

Solltest Du in den nächsten Tagen Langeweile haben, nimm die markierten Fragen zur Hand und beginne Deine Recherche. Zunächst aktualisiere Dein Wissen, in dem Du alle grün markierten Fragen noch ein Mal recherchierst. Es ist ein Wissenscheck, um zu überprüfen, ob es neue Erkenntnisse und Studien gibt. Ich bevorzuge für die Recherche das Internet, sie geht schnell und wenn ich ergänzende Bücher benötige, finde ich diese auch dort, meistens mit Rezensionen von anderen Lesern. Die Internetrecherche solltest Du gründlich machen, Quellenverweise beachten und durchaus mehrere Quellen miteinander vergleichen, damit Du nicht die Meinung eines anderen als Fakten

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

abspeicherst. Bedenke: Jeder kann auf einfache Weise ins Internet „schreiben“, was er möchte. Du wirst auch viel „Scheiße“ finden und tolle Erfolgserlebnisse haben, wenn Du plötzlich die Scheiße von den guten Sachen unterscheiden kannst. Wenn Du Dein bestehendes Wissen aktualisiert und konkretisiert hast, kannst Du die gelb markierten Fragen recherchieren, um Dein bestehendes Wissen zu ergänzen. Denke dran: Wissen ist Macht und in unserem Fall ist klar – Wissen macht schlank und hilft Dir dabei, keinen Cent mehr für unnütze Diäten und Hilfsmittel auszugeben, weil Du die Funktionsweise Deines Körpers verstehst und einfach weißt, was für Dein Ziel notwendig ist - und was nicht!

Meine erste Jahreshälfte 2007 war geprägt von intensiver Recherche – ich fühlte mich produktiv und ich verrate Dir etwas: diese ersten Monate raste mein Gewicht geradezu abwärts. Ich machte aus heutiger Sicht noch eine Menge Fehler und trotzdem funktionierte es, ich nahm ab. Zu meinem Geburtstag im Mai hatte ich die ersten 40 kg weg und das war ein toller Erfolg, wenn Du bedenkst, dass ich die Waage erst seit Ende Januar hatte. Du kannst Dir das Erfolgsgefühl kaum vorstellen, ich war stolz auf mich. Vielleicht zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl, etwas zu 100% nur für mich zu machen und es funktionierte, OHNE dass ich das Gefühl hatte, jemand straft mich. Das Gefühl des Mangels war nicht da, ich hatte keinen Entzug, sondern es fühlte sich an wie ein Geschenk.

Dabei hat mir ein ungewöhnliches Ernährungsprotokoll sehr geholfen. Darüber erzähle ich Dir jetzt etwas mehr.

Ich hatte erkannt, wie meine Gefühle beeinflussen, wie, was und wie viel ich esse und dieses Verhalten erschien mir so schwer kontrollierbar. Obwohl ich mein Ziel hatte, und ausreichend Wissen, kamen immer wieder die Drachen aus der Vergangenheit und lockten mich in diverse (Essens-)Fallen. Ich überlegte, wie ich eine Lösung für mein Problem des unkontrollierten Essens finden konnte.

Verlierst Du auch manchmal die Kontrolle, wenn es ums Essen geht? Ich fühle mich in diesen Momenten schrecklich, so als hätte ich nicht mehr alle Tassen im Schrank. Ich meine, wer macht denn

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

sowas? Trotz Übergewicht süße oder fettige Sünden rein pfeifen und sich dann noch beschweren, dass der fette Arsch nicht kleiner wird? Womöglich nach ein paar Wochen obendrein behaupten, dass Programm, die Diät sei gescheitert. „Weil ich es einfach nicht durchhalten kann" „Weil es für mich nicht geeignet ist" „Weil ich zur Zeit zu viel Stress habe".

„*Bitte?? Hörst Du Dir eigentlich selber zu?*" habe ich damals so oft zu mir selbst gesagt und mich immer wieder im Geiste gefragt, warum ich mich nicht unter Kontrolle habe. Eines Tages spülte der Zufall eine gute Idee an - wie eine Flaschenpost mit guten Nachrichten. Ich beschäftigte mich auf der Arbeit mit den Recherchen für eine Fortbildung für Führungskräfte und einer möglichen Themenauswahl. Eingehüllt in das Stimmgewirr von etwa siebzig Menschen saß ich auf einem großen Papier- Mülleimer, weil es nicht mehr genug Stühle gab. Ich stieß auf ein faszinierendes Thema und sofort war ich eingetaucht in meine eigene Welt: Ich stolperte über kognitive Verhaltenstherapie. Angetan hatte es mir das Wort „kognitiv" – das Wort leitet sich ab vom lateinischen kogere was so viel heißt wie „erkennen". Ich habe mit Ach und Krach mein kleines Latinum, bitte glaub nicht, ich wäre ultraschlau – es war purer Zufall, dass mir die lateinische Bedeutung in den Kopf kam. „Na klar, da liegt das Problem" fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Wie sollte ich denn bitteschön etwas ändern an meinen emotionalen Essanfällen, wenn ich nicht in der Lage war, die eigentlichen Auslöser zu erkennen?

Wie kann ich mir dabei helfen, die Auslöser für meine Essanfälle zu erkennen? Was werde ich dazu brauchen? Werde ich Unterstützung (Freunde, Familie, Arzt/Psychologe…) brauchen oder kann ich das allein?

Diese Fragen habe ich mir damals gestellt und war für mich persönlich zu dem Schluss gekommen, mich gezielt zu beobachten. Als Hilfe kaufte ich mir ein winziges Hausaufgabenheftchen und nahm mir vor, vor jedem Essen meinen Gefühlszustand zu notieren, ggf. aufzuschreiben, was mich stresste, ärgerte, langweilte etc. Bei geplanten Mahlzeiten fühlte

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

ich vorher genauso in mich hinein wie bei Snacks oder spontanen Verführungen. Das einzige Ziel war für mich auf das Erkennen ausgerichtet. Ich hatte damals geplant, einige Wochen zu beobachten OHNE einzugreifen. Ich wollte nicht direkt nach einer Lösung suchen, sondern nur beobachten. Die Veränderung sollte in meiner Phase 2 folgen. Erstaunlicherweise führte das Überdenken und bewusste Wahrnehmen meiner schwachen Momente aber auch jeder einzelnen Mahlzeit dazu, dass ich sie bewusster und kontrollierter zu mir nahm und immer häufiger konnte ich ein anderes Verhalten wählen. Obwohl ich das nicht geplant hatte, veränderte sich schon während des Beobachtens eine Menge an meinem Verhalten. Das aktive Arbeiten an meiner Aufmerksamkeit mir gegenüber hat dazu geführt, dass ich mich deutlich besser kontrollieren konnte, ohne dabei ein negatives Gefühl zu haben. Die „Mangel"-Gefühle wurden von Erfolgsgefühlen komplett ersetzt. Ich war erstaunt, wie gut das funktionierte.

Als die ersten drei Wochen mit meinem Büchlein rum waren, habe ich mir meine Liste angesehen und festgestellt, dass Stress und Einsamkeitsgefühle die häufigsten Auslöser für meine Essattacken waren. An zweiter Stelle kam Langeweile und das Schlusslicht bildete Belohnung.

Von dieser Erkenntnis aus gab es nun zwei mögliche Wege: Ich könnte damit beginnen, für die häufigsten Auslöser meiner Essattacken jeweils alternative Verhaltensweisen zu finden. Beispielsweise könnte ich Autogenes Training lernen, um Stress zu verarbeiten und Freunde treffen oder anrufen um Einsamkeitsgefühle zu vertreiben. Mit dem häufigsten Auslöser zu beginnen, hätte den Vorteil, einen sehr großen Teil meiner Essprobleme zu beseitigen. Es bedeutet aber auch, mit dem schwierigsten Punkt anzufangen, und es würde schwerer sein, in kurzer Zeit ein Erfolgserlebnis zu erzielen. **Erfolgserlebnisse sind unersetzlich, um die Motivation zu behalten**. Das wird häufig übersehen. Zu viel zu schnell zu wollen bedeutet oft, sehr bald Frust zu erleben. Frust wiederum ist wie eine Seuche: Wenn er erst mal da ist, verbreitet er sich rasend schnell und drückt uns gnadenlos die Luft ab. Die Beine werden schwer, es macht keinen Spaß mehr. Und schon haben wir uns ins Aus geschossen. Ich glaube, fehlende Erfolgserlebnisse sind der Grund, warum Diäten häufig scheitern.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Frust ist ein Arschloch – und zwar eins, das verdammt Angst vor Erfolgen hat.

„Glück ist kein Geschenk. Es ist kein Anrecht, Du kannst es nicht einkaufen, bezahlen, bestechen.

Glück kannst Du nicht im Lotto gewinnen, niemand wird als Glückspilz geboren. Es ist egal, wer Du bist, woher Du kommst, wohin Du willst. Glück wird gemacht. Von Dir selbst.“

Ich entschied mich, mit dem leichtesten Auslöser zu beginnen und suchte mir Alternativen, um mich zu belohnen. Das waren beispielsweise neue Klamotten, ein schöner Ausflug oder ein Kinobesuch statt ausufernden Schlemmereien. Schritt für Schritt beobachtete und veränderte ich meine Verhaltensweisen auf diese Weise: Zunächst registrierte ich mich einige Wochen aufmerksam und notierte mein Verhalten, ohne eine Veränderung zu erzwingen. Dann analysierte ich, mit welcher Änderung ich am schnellsten Erfolg haben würde und übte mein neues Verhalten einige Wochen, bis es zu meiner neuen Routine geworden war. Wenn Du ein Verhalten häufig widerholst, wird es irgendwann zu Routine, zu Gewohnheit. Es kostet keine Energie mehr. Stell Dir das einfach so vor: Du schlägst Dir mit einer Machete einen Weg durch das Dickicht eines Waldes, um die Sonne dort zu genießen. Beim ersten Mal ist es anstrengend, sehr viele Äste und Büsche sind im Weg, der Boden ist uneben und bietet Stolperfallen. Am nächsten Tag ist das Gröbste schon aus dem Weg vom Vortag, Du kommst leichter durch. Mit jedem weiteren Gang dieses Weges tritt sich der Boden platt, die Äste halten Dich nicht mehr auf. Es wird ein Trampelpfad, und aus dem wird langsam eine Straße. Irgendwann wird der Weg zur Sonne so leicht, dass Du ihn ganz automatisch gehst, ohne Machete, ohne Vorbereitung.

Erfolgserlebnisse – das solltest Du Dir unbedingt markieren – sind der Atem, mit dem Du Deine Motivation am Leben hältst. Dauerhaft. Egal, welche Steine Dir in den Weg gelegt werden, solange Du selbst in der Lage bist, nach Chancen für Erfolge Ausschau zu halten, wirst Du weiter voran kommen. Ich glaube, hier liegt auch

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

der Grund, warum einige Menschen glücklicher sind als andere. Glück ist kein Geschenk. Es ist kein Anrecht, Du kannst es nicht einkaufen, bezahlen, bestechen. Glück kannst Du nicht im Lotto gewinnen, niemand wird als Glückspilz geboren. Es ist egal, wer Du bist, woher Du kommst, wohin Du willst. Glück wird gemacht. Von Dir selbst. Ja, daran glaube ich. Jeder Mensch trägt alle Kraft zur Lösung seiner Probleme in sich selbst. Ich bin ein Mensch, ich habe es geschafft, an meinem Gewichtsproblem etwas zu ändern. Du bist auch ein Mensch, genau wie ich. Du kannst auch erreichen, was Du erreichen möchtest, solange Du Dir bewusst bist: DU musst es Dir erlauben und dann tun. Punkt.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Sportlich geht's zur Sache

Wie ich zum Sport gefunden habe

Erfolgserlebnisse erzeugte ich mir auch für meinen zweitgrößten Problembereich: den Sport. Vielleicht hast Du nur ein paar Kilo Übergewicht oder deutlich mehr – hast Du auch manchmal das Gefühl, dass Dein innerer Schweinehund eine faule Sau ist, der sich hartnäckig vor dem Sport drückt? Als ich 260 kg gewogen habe, hatte ich einen

Schweinehund mit einem Arsch so groß wie der Mond. Ja, wir zwei haben gut zusammen gepasst. Ich taufte ihn Rüdiger und stellte ihn mir bildlich vor. Er sah ein bisschen aus wie ein Rauhhaardackel, nur in mega fett und er schielte mit seinen braunen Augen in Richtung seiner Nase, gerade so, als ob dort eine Fliege saß. Vorne sah er nur ein wenig dick aus, hinten hatte er diesen monströsen haarigen Arsch in dem ganz klar ein Schrottplatzmagnet stecken musste. Dieser Magnet war nur darauf aus, sich auf jede Couch, jeden Bürostuhl und in jeden Autositz zu haften, den er finden konnte.

Klar, mit 260 kg konnte ich auch ohne den arschigen

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Schweinehund nicht einfach die Schuhe anziehen und losjoggen. Obwohl ich seit Jahren nicht mehr in einem Schwimmbad gewesen war, entschied ich mich für Aqua Power als gelenkschonenden Start in ein sportliches und gesundes Leben. Na klaro, ich im Badeanzug in einem öffentlichen Hallenbad – kannst Du Dir vorstellen, wie sich das angefühlt hat, als ich das erste Mal das chlorig riechende Bad betreten habe?

Ich schlüpfte in der Kabine in meinen riesenhaften blauen Badeanzug und kriegte den kaum an. Der war nicht zu klein, ich hatte den neu gekauft extra für Aqua Power. Ich war schweißnass geschwitzt in der Erwartung dessen, was mir da jetzt an Missgunst, Blicken und Lästereien entgegen schlagen würde. Mein Herz klopfte so heftig als sei ich schon einige Stockwerke hoch gelaufen. Gerne würde ich Dir schreiben, dass es alles halb so wild war – es war wild. Sehr sogar. Ich sag es Dir wie es ist: Es gibt schon eine ganze Menge Schaben in so einem Hallenbad samstags vormittags.

Mir war nur vorher nicht klar, dass viele davon Badehosen tragen und Autofahren können. Ja, manche Menschen sind einfach Schaben. Schaben ernähren sich bekanntermaßen von Resten – und auch diese menschlichen Schaben tun das im Grunde: Sie ernähren sich von ihrem eigenen geistigen Müll. Sie warten nur sabbernd darauf, dass jemand mit einem scheinbar offensichtlichen Makel vorbeigeht, um sich genau darauf zu stürzen. So ein fettes Gerät wie ich damals war ist natürlich ein echter Schabenschmaus. Stell es Dir aus Sicht der widerlichen Schabe vor: Stell Dir vor, Du bist mit Dir selbst extrem unzufrieden, weil Du irgendwelche drittklassigen Mängel hast, für die Du Dich selbst hasst. Du schwimmst im Becken mit den perfekten Menschen und fühlst Dich etwas unwohl, weil Du eine Schabe bist. Ständig fühlst Du Dich, als würden unsichtbare Füße nach Dir treten. Und dann, endlich. Die Tür der Umkleide schwingt auf, mit Western Showdown Musik betritt eine Schabe die Bildfläche, die so schaben-artig und drittklassig ist, dass Du Dir daneben fast schon wieder wie ein Mensch vorkommst. Das ist High Noon der Schwimmbad-Schaben: Wenn sie sich als normaler Mensch fühlen für die Sekunden, in der da jemand offenbar noch mangelhafter

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

ist, als sie selbst.

Schaben im Schwimmbad

Weißte also Bescheid. Als ich damals meinen ersten Gang durch das Bad machte, und abgesehen von den Blicken, die schweigend trafen, Unverschämtheiten anhörte, fiel mir diese Schaben-Geschichte ein. Ich fühlte mich wie der Westernheld, der den bösen Schurken in den Kopf schießt. Mit Schurken ist hier übrigens nicht das Schabengesocks in Badehosen gemeint sondern Rüdiger, mein innerer Schweinehund. Denn er war es, mit seinem Planetenarsch, der den Schiss in der Buchse hatte und mich fast davon abgehalten hätte, meinen Weg da raus in das chlorstinkende Bad zu nehmen und mich den Schaben zu stellen.

Als ich mir vor dem bildlichen Auge dann noch vorstellte, wie die glotzenden lästernden Gestalten tatsächlich zu Schaben werden, musste ich laut lachen. Eine leicht fette Mittfünfzigerin in einem rosa Bikini hatte verächtlich vom Beckenrand auf mich gestarrt, wahrscheinlich gedacht „Wenn ich so dick wäre, würde ich ja nicht schwimmen gehen“ – und ich sah da einfach nur eine braun gecheckte Riesenschabe, die einen lächerlichen rosa Bikini trug, obwohl sie so viele schlappe Rollen hatte wie ein schmelzender Schneemann aus Leberwurst.

Irgendwie dachte ich in dem Moment, dass wir quit sind – ich hatte über sie gelacht, sie über mich. Jeder ist anders, und selbst wenn wir uns selbst immer „am meisten anders“ fühlen, sind wir doch am Ende alle gleich. Kleine und große Schaben. Seitdem gehe ich mit Lästereien und dummen Blicken auf diese Weise um, ich lästere selbst ab und zu gern und oft auch über mich – das ist die Wortkotze der Welt und sie hat genau diese eine Bedeutung und das ist gar keine. Es sagt nichts über Dich, worüber sich die anderen das Maul zerreißen. Wenn der Misthaufen groß genug ist, findet sich immer ein Mistkäfer, der die Scheiße durchs Haus rollt. Es sagt nur etwas über Dich aus, welche Bedeutung zu dem Gelaber beimisst und wie Du damit umgehst.

Hand aufs Herz: Sollte ich mich von einem Haufen Schaben in Badehosen davon abhalten lassen, für mein eigenes Traumziel

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

„schlank und fit“ zur Wassergymnastik zu gehen? Wer würde dann gewinnen? Wer würde verlieren?

Du ahnst es: Ich bin da fleißig jede Woche hin marschiert, erst ein Mal in der Woche, dann zwei Mal in der Woche. Bis ich irgendwann eins feststellte - ich fühle mich nicht mehr angestrengt. Ich meldete mich im August 2007 mit bebendem Herzen in einem Fitness Studio an. Ich hatte einige Studios besichtigt und schließlich eines ausgesucht, wo die Schabendichte am geringsten erschien, obwohl ein recht merkwürdiger Trainer da herum sprang am Tag der Anmeldung.

Kennst Du das, wenn jemand versucht, sich über Dich lustig zu machen und denkt, Du bist so doof, dass Du es nicht merkst?

Topflappen stricken und Beine rasieren im Fitness Center

Mit breitem Kreuz zu recht dünn wirkenden Beinchen stolzierte er angebräunt im orangefarbenem T Shirt wie ein Truthahn durch den Laden. Es wirkte grotesk, wie weit er seine Brust nach vorn geschoben hatte. Man konnte meinen, bei etwas Wind würde er nach hinten über kippen. Unsicherheit getarnt als „starker Kerl“ - sowas wittere ich gleich. Ich war gemeinsam mit Susi, einer lieben ebenfalls stark übergewichtigen Arbeitskollegin in das Fitnesscenter in der Dortmunder Innenstadt gewackelt. Der gockelhafte Trainer dort schien sich fast zu bepinkeln bei der Vorstellung, dass zwei Super XL Mädels bald in „seinem“ Hühnerstall trainieren wollten. Ein wenig kam es mir vor, als hielt er uns für eine außerirdische Spezies, die plötzlich in seinem kleinen Biotop aufgetaucht war und ihn zur Hälfte mit Angst vor dem Unbekannten und zur anderen Hälfte mit Hohn bezüglich unseres Aussehens und der von ihm damit verbundenen Charaktereigenschaften erfüllte. „Elfie“ war später mein lustiger Spitzname für ihn. Trotz seiner anfänglichen Verspanntheit und seines Gockelgehabes entwickelten sich später Gespräche bei jedem Trainingsaufenthalt. „*Warum hast Du ihm so einen Oma-Namen als Spitznamen gegeben?*“ magst Du Dich jetzt fragen und ich verrate es Dir: Er rasierte sich die Beine und strickte Topflappen in seiner Freizeit. Weißte Bescheid. Ein ganz lieber, dem Leben gegenüber leicht negativ eingestellter Typ, der mehr oder

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

weniger auf dem zweiten Bildungsweg in die Fitnesswelt geschlittert war.

Bei unserer Anmeldung im Studio machte Elfie den Termin für den Trainingsplan – natürlich mit einem anderen Trainer - denn an diesem ersten Tag, wo wir zwei gigantischen Außerirdischen auf seinem kleinen Planeten gelandet waren, war er noch zu scheu. Also hat er, ganz Weichei, gleich die Kracher einem Anderen in den Kalender geschoben. Konnte er ja auch nicht ahnen, dass er zumindest den einen verrückten, fetten Außerirdischen bald mehrmals wöchentlich sehen würde. Im Fitness Studio zeigt die Erfahrung, dass sich hin und wieder Dicke anmelden, 1, 2 oder 3x dort hinkommen, oder auch ein paar Wochen, und dann verschluckte sie die Erde und sie verschwanden von der Trainingsfläche. Nun gut, wahrscheinlich hatte der innere Schweinehund gewonnen und sie auf dem Sofa festgesaugt. Zurück zu Elfie und seiner Terminschieberei: es war doch eine charmante Art zu enttarnen, aus welchem Holz unser Elfie gemacht war, aber so ist das nun mal. Es gibt solche und solche – Elfie hatte sich entschieden, einen anderen in den Kampf mit den vermeintlichen Ungetümen zu schicken.

Und, ahnst Du schon, wer nun auf der Bildfläche erscheint? Genau. Alf. Ein Foto von ihm mit meinem Hund vom letzten Außendreh habe ich Dir auf diese Seite eingefügt. Ich erinnere mich an den Tag, als wäre es heute gewesen. Es war nämlich so ein „Moment“. Ja, Du hast recht. Das ganze Leben besteht aus aneinander gereihten Momenten, die alle zusammen einen Film ergeben - mit vielen kleinen und großen Episoden, Wendungen und Plots. Bis auf das orangefarbene T-Shirt hatte Alf von Anfang an nicht sehr viel mit Elfie gemeinsam. Er wirkte souverän und offen von Anfang an – doch das Besondere für mich war etwas ganz anderes. Wehe Du lachst.

Nachdem Alf unseren Trainingsplan gemacht hatte und wir in alle Geräte eingewiesen waren, ging er seiner Wege und Susi und ich

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

„tobten“ uns noch auf einem Sitzergometer aus. Logisch, von toben kann keine Rede sein, wir waren beide ordentlich angestrengt von dem ersten Gerätetraining unseres Lebens gewesen. Er ging quer durch den Trainingsraum und da das Studio recht groß war, hatte ich eine Weile Zeit sein Bewegungsmuster wahrzunehmen. „Bewegungsmuster?? Bist Du CSI oder was?“ mag Dir jetzt durch den Kopf gehen, oder auch „What the fuck..?!?“ Ich erkläre es Dir kurz. Ich habe mein Geld als Kommunikationstrainerin und Coach in einem großen Unternehmen verdient.

Die Körpersprache der Menschen um mich herum zu beobachten, war ein wichtiger Teil meiner täglichen Arbeit. Es half mir dabei, die anderen Menschen besser zu verstehen und ihre Bedürfnisse zu erkennen. Damit müssen wir uns abfinden: Unsere Körper sprechen ständig über uns, zeigen unsere wahren Gedanken und Absichten, die wir mit Worten niemals zugeben würden. Genau das macht das Thema Körpersprache so interessant innerhalb eines Seminartrainer- und Coach-Jobs. Wenn Du jeden Tag zehn Stunden lang darauf trainiert bist, bewusst Deine Aufmerksamkeit auf Bewegungen, Körperhaltung, Gesten, Mimiken und Dynamik der Bewegungen zu richten, dann kannst Du das nicht einfach abstellen. Das geht nicht. Es ist also nichts Ungewöhnliches daran, dass mir Alfs Bewegungsmuster auffiel – vor allem deshalb: Weil ich es kannte. Natürlich kannte ich nicht sein persönliches Bewegungsmuster, aber die Art wie er sich bewegte, erschien mir bekannt.

Jetzt ist es Zeit, dass Du Dich an den Anfang meiner Reise erinnerst. Erinnere Dich kurz an den letzten Klick Moment. Das Loch in der Wand. Den Blick in die Zukunft. Denn hier tauchte es wieder auf, gewissermaßen personifiziert. Der Kampfsport in meinem Kopf. Seitdem ich diese Entscheidung getroffen hatte, waren einige Monate vergangen. Einige Monate hatte ich also Zeit, das gesamte Internet nach Videos abzusuchen um Kampfsport in bewegten Bildern ansehen zu können, ohne dazu ein Dojo betreten zu müssen. Sein Bewegungsmuster war das eines Kampfsportlers. Eines ziemlich guten Kampfsportlers, wobei ich für diese Einstufung keineswegs in einem fachlichen Sinne qualifiziert bin oder war. Ihr kennt das: Es gibt hunderttausende Videos auf Youtube und die meisten behaupten von sich, das jeweilige Thema

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

mehr oder weniger professionell zu zeigen. Als Zuschauer hast Du dann die Aufgabe, für Dich selbst eine Unterscheidung von „gut“ und „schlecht“ vorzunehmen. In diesem Fall war ich Zuschauer von hunderten Kampfsportvideos aus den unterschiedlichsten Richtungen gewesen und hatte für mich eine Art Bewertungsmechanismus gefunden.

Alf bewegte sich mit tiefem Schwerpunkt, die Schultern entspannt leicht nach hinten unten gezogen, seine Bewegungen waren dynamisch und weich, die Knie federnd und es wirkte ein ganz klein wenig, als würde die Schwerkraft für ihn eine Ausnahme machen. Definitiv mein Merkmal für „richtig gut“. Außerhalb der Kampfsport-Thematik hatte ich niemanden gesehen, der sich auf diese Weise bewegte. Deshalb stand für mich fest, er ist nicht nur ein offener und freundlicher Mensch, sondern auch ein Kampfsportler und das empfand ich als Vorteil in Anbetracht meines eigenen Ziels.

Die Art, wie wir uns bewegen, hängt immer damit zusammen, wie wir unseren Körper nutzen. Davon bin ich überzeugt. Du kannst diese Theorie selbst einfach überprüfen: vergleiche die Bewegungsmuster, die Körperhaltung und die Gestiken von verschiedenen Menschen in Deiner Umgebung mit ihren Berufen und Freizeitaktivitäten. Welche Unterschiede fallen Dir auf? Mit etwas Übung wirst Du erstaunt sein, wie viele Informationen Dir andere Menschen geben, indem sie einfach nur vorbei gehen. Das ist hilfreich für Dich: Du kannst Absichten erkennen, Fremde besser einschätzen, Lügen schneller enttarnen, Schwierigkeiten aus dem Weg gehen, Situationen entschärfen und vor allem in wichtigen Situationen mögliche Verbündete erkennen, die Dir auf Deinem Weg zum Ziel helfen können.

Auf dem Weg zu Deiner Wunschfigur gibt es eine Menge Schlachten zu schlagen, viele wirst Du allein kämpfen müssen – doch für einige Missionen brauchst Du gute Verbündete. Menschen, die an Deiner Seite stehen, Dir Rat geben und dabei aber nicht versuchen, ihre eigenen Wünsche und Ziele zu Deinen zu machen. Du brauchst Verbündete, die Dir zuhören und die Deinem neuen Ich Raum zur Entfaltung lassen, auch mal ertragen, wenn Du einen Durchhänger hast und es immer wieder verstehen, Dich aufzurichten. Aus Erfahrung sage ich Dir: Vielleicht sind Deine

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Verbündeten noch da draußen, irgendwo in der Welt verstreut und warten darauf, von Dir gefunden zu werden. Vielleicht ist es ein ganz anderer Typ von Mensch, den Du bisher so nicht in Deinem Leben hast. Und wenn Du ihn dann triffst, weißt Du sofort, dass Du ihn Dein ganzes Leben lang vermisst hast.

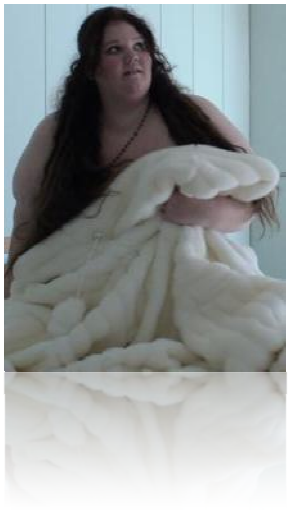
Vielleicht sind Deine Verbündeten auch schon in Deinem Leben und Du hast sie nur nicht erkannt? Wer könnte Dir helfen? Wem könntest Du helfen? Gerade die letzte Frage erscheint Dir vielleicht merkwürdig, doch bei genauerer Betrachtung kommst Du sicher schnell darauf, wie ich diese Frage meine. Hilfreiche Beziehungen funktionieren nur dann, wenn sie nicht einseitig sind. Ob es nun um Partnerschaften, Liebesbeziehungen oder Freunde geht, das Geben und Nehmen sollte sich in der Waage befinden.

Fest steht: Hin und wieder wirst Du Unterstützung brauchen. Und fest steht leider auch eine andere Sache: Wenn Du mehr als ein paar Kilo verlieren möchtest, wirst Du damit vielleicht auch Menschen verlieren, die bisher in Deinem Umfeld waren. Veränderung erzeugt Veränderung – das ist gut so, wenn es auch nicht immer einfach ist. Darüber erzähle ich Dir im nächsten Kapitel etwas mehr.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Kochwäsche fürs Leben und die sexy Nilpferde

Eigentlich dachte ich immer, Freunde – die hat man weil … ja, warum eigentlich?



In meinen dicksten Zeiten hatte ich einen sehr kleinen Bekanntenkreis, darunter waren einige sehr dicke Freundinnen. Gleich und Gleich gesellt sich gern, so heißt es, und es ist wahr: In der Gesellschaft von anderen XXL Damen war es einfach möglich, nur ein Mensch zu sein – nicht wie sonst ein dicker Mensch, ein Fettsack und leicht „außen vor". Mit meinen drei Mädels habe ich in den dicken Jahren regelmäßig Ausflüge gemacht, insbesondere Buffets waren unser Ziel. Klischee-Alarm?? Nein. Na irgendwie doch, es ging aber nicht ums Essen selbst – die anderen Möglichkeiten waren einfach begrenzt. Kino – schwierig, Sitze zu eng. Bowling, Kegeln, Schwimmen – uahhh, geh mir weg mit Sport. Konzerte, Veranstaltungen, Feste – bloß nicht, die gucken nur alle und da sind Menschenmassen. Winzige öffentliche Toiletten – ein No-go. Partys, Discos – nein danke, über uns lustig machen können wir uns auch allein. Shoppen gehen – freiwillig durch die Stadt laufen um Sachen anzugucken, die uns nicht passen? Never.

Essen gehen war in bekannten Restaurants eine sichere und zufrieden stellende Beschäftigung, die nicht anstrengend war. Wir wussten, dass die Stühle breit genug sind und vor allem keine Armlehnen haben und dass wir dort etwas tun, was wir bewiesener Maßen können. Gelästert wird in Restaurants auch nicht so viel weil Jugendliche und Halberwachsene, die am schlimmsten waren, dort selten anzutreffen waren.

Wir redeten über alles und uns leider nicht selten auch gegenseitig ein, dass wir zwar dick aber doch sexy sind. Auch wenn das nicht Gegenstand dieses Kapitelthemas ist, will ich das kurz diskutieren mit Dir. Du kannst das überspringen, indem Du direkt beim Absatz „ Der Bruch im Borg Kollektiv" weiter liest. Ich finde dieses Thema

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

wichtig, weil ich den „sexy“ Gedanken für einen Denkfehler halte,

der mich persönlich viel zu lange in der lebensbedrohlich schlechten Gesundheitssituation feststecken lies.

Also, Butter bei die Fische: Was denkst Du über dick und sexy?

Ich bin immer noch dick und finde mich zwar nicht hässlich, aber überhaupt nicht sexy. Ich bin eine Frau, klar versuche ich das Beste rauszuholen, aber sexy? Ich verrate Dir auch warum ich heute ganz klar sage: Nein, sexy ist definitiv NICHT mit fett vereinbar.

Es ist meiner Meinung nach ein großer Unterschied, ob sich eine leicht pummelige Frau mit ein paar Kilo Übergewicht ohne erhöhtes Gesundheitsrisiko mit ihren üppig weiblichen Rundungen anfreundet und das sexy findet. Ernsthaft, viele leicht übergewichtige Frauen sehen für mich um Längen schöner und attraktiver aus, als dünne abgemagerte Rippengestelle. Aber wenn jemand mit einem ernsthaft kranken Übergewicht sich als sexy bezeichnet, finde ich das problematisch. Gesundheit sollte immer alle erste Priorität haben.

Reden wir mal über das Wort an sich, also über das Wort „sexy“. Was bedeutet das eigentlich? Hast Du Dir darüber schon mal Gedanken gemacht?

Ein anderes Wort ist Sex-Appeal, auch hier schau mal nach der eigentlichen Bedeutung, wenn es Dich interessiert. Sexy beschreibt im Grunde, dass jemand Sex-Appeal hat und damit frei übersetzt sexuell attraktiv für potentielle Geschlechtspartner ist. Attraktivität dient in der Natur wohl kaum zur reinen Landschaftsdekoration

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

oder zur Augenpflege der Geschlechter, sie ist vor allem ein Signal, das sagt „Hallo lieber Betrachter. Ich bin ein gesundes, fortpflanzungsfähiges Wesen im richtigen Alter und gemeinsam mit mir kannst Du starke, gesunde Nachkommen zeugen = Deine Gene in die Zukunft weiter geben.“ In diesem eigentlichen Sinne ist sexy also die Bezeichnung für erkennbare Merkmale, die unseren Gesundheitszustand nach außen repräsentieren. Das sind im Falle einer Frau zum Beispiel reine Haut, rosige Wangen und gut durchblutete Lippen, jugendliche Ausstrahlung, klare strahlende Augen, lange und gesunde Haare, feste Fingernägel, eine weibliche gut proportionierte Figur mit einem idealen Taille-Hüft Verhältnis und moderaten Fettanteil. Logo: ne Dachlatte aus Haut und Knochen ist ebenfalls nichts sexy, ganz egal was Modezeitschriften und Designer behaupten!

Jedenfalls siehst Du: ich bin da nun Mal einfach raus. Ich bin mit meinem immer noch vorhandenen Rest Übergewicht mit etwa 20 kg zu viel für meine Größe Plus meinen „Hautüberschuss“ nicht gesund im Sinne des Erfinders, mein Fettanteil ist zu hoch. Sexy gibt’s also zumindest NOCH nicht für mich. Gegenüber früher hat sich natürlich meine Attraktivität gesteigert, ich habe bereits klare, reine Haut, rosige Wangen und gut durchblutete Lippen, feste Fingernägel, gut wachsende gesunde und lange Haare (selbst wenn meine starke Naturlocke die Länge versteckt) – und für den Jahrgang 1978 sehe ich auch noch ganz frisch aus. Trotzdem: sexy – nein!

Und weißt Du was: Mir ist das scheißegal. Klar, interessant ist es schon, meine neue Wirkung hier und da zu testen, aber meine Priorität liegt darauf, meinen Körper gesund zu machen. Hast Du schon über Deine Gesundheit nachgedacht? Vielleicht möchtest Du einfach recherchieren, welche verschiedenen Krankheiten durch Übergewicht ausgelöst werden und dabei auch überprüfen, wie risikoreich Dein persönliches Gewicht ist? Vielleicht stellst Du auch fest, dass Du eigentlich schon ganz okay bist, weil nur ein paar Kilo weg müssen – in diesem Fall bist Du schon sehr sexy, Du musst es Dir nur noch erlauben. ☺

Ich habe mich damals intensiv damit beschäftigt, die Risiken aufzuarbeiten und auch heute bin ich immer noch an Informationen zum Thema Übergewicht und Krankheitsrisiken

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

interessiert. Selbstverständlich nicht, um an mir selbst hypochondrisch täglich neue Symptome zu suchen damit ich zum Arzt rennen kann, sondern um mich vorzubereiten für die schwachen Momente, in denen mein Ziel unerreichbar scheint. Solche Tage hatte ich hin und wieder, Momente in denen ich mich fragen musste „Anne, warum machst Du das? Warum tust Du Dir das an?“ Ich erinnere mich außerdem an der Stelle „Ich bin nicht sexy“ daran, dass ich mich noch verändern möchte. Ein zu großes Wohlgefühl für den XXL Umfang kann auch dazu führen, dass sich einfach nichts tut. Also hübsch machen, pflegen, gut kleiden sind natürlich trotzdem ein riesen „Ja“, weil es einfach mehr Spaß macht und nur weil wir noch nicht „sexy“ sind, heißt das auch nicht, dass wir hässliche Schlümpfe sind. So, das wollte ich mal gesagt haben.

Abnehmen – also Gewicht verlieren, ist nicht immer nur eine Party, die viel Spaß macht. Egal mit welchem Ernährungsprogramm. Es kommen Tage, in denen es hart wird, durchzuhalten. Und schon bin ich wieder bei meiner Frage vom Anfang dieses Kapitels: Freunde hat man weil … ja, warum eigentlich?

Der Bruch mit dem „Borg“-Kollektiv

Ich habe Dir von meinen Freundinnen erzählt, die hier ohne Namen bleiben. Wir waren eine tolle Clique, fette Freunde kannst Du sagen. Bis ich eines Tages entschied, ein schlanker Mensch zu werden. In den ersten Monaten in 2007 habe ich verhaltene Neugier seitens meiner Freundinnen erfahren, hier und da kamen Fragen von meinen Mädels, meistens wurde aber ein Tuch des Schweigens über mein Abspecken gelegt. Desto sichtbarer meine Erfolge wurden, desto mehr Zweifel wollten mir diese Menschen einreden, die ich für meine Freundinnen gehalten habe. „*Das funktioniert doch nicht. Irgendwann isst Du wieder normal und dann hast Du Jojo-Effekt.*“ „*Zu viel Sport ist auch nicht gesund*“ „*Man kann nicht auf Dauer ohne Brot leben, das macht krank*“ „*Du siehst so schlecht aus, iss lieber mal was*“ „*Komm schon, ist doch nur eine Pizza. Die wird Dich schon nicht umbringen.*“ Na danke schön, verarschen kann ich mich selbst. „Freunde

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

unterstützen sich gegenseitig, sie bremsen sich nicht aus“ magst Du gerade denken und ich sage zu Dir dazu nur eins: „Na klar ist das so, in einer heilen Welt. Also wenn man ein Schlumpf im Schlumpfenland ist.“ Ich bin leider nicht mehr blau genug nach all dem, was hinter mir liegt.

Hattest Du schon mal so ein unbestimmtes Gefühl in Gegenwart anderer Menschen, dass sie Dich nicht mehr mögen, dass der Raum sich scheinbar abkühlt und Du außen vor bist, obwohl Du immer mittendrin, vielleicht sogar der Mittelpunkt warst? So ging es mir und ich redete mir ein, es sei Einbildung. Paranoia. Ich hatte in der Tat weniger Zeit, schließlich nahm ich mir nun regelmäßig die Muße, abends zu kochen, ich ging regelmäßig zum Sport und lernte auch neue Leute kennen, mit denen ich hin und wieder meine Freizeit verbrachte. Meine Wochen fluktuierten zwischen meiner Arbeit, die ich nach Plan machte und pünktlich den Hammer fallen ließ, aus Schweiß, vielen Büchern, Artikeln, Internetseiten Rund um Ernährung, Sport und Karate und aus Gesprächen mit Alf. Ich hatte eine Leidenschaft fürs Kochen entdeckt und dachte mir immerzu neue Rezepte aus, die stets einfach waren, damit ich sie nach der Arbeit kochen konnte und meine fette Freundschaft mit den Mädels trat immer weiter in den Hintergrund. Mein Leben war anders geworden.

Mit den fallenden Außentemperaturen im Herbst des Jahres 2007 schien sich meine Freundschaft mit den Mädels immer mehr abzukühlen. Ich hatte damals schon Eier in der Hose und sprach dies eines Tages an. Alle waren sich einig: Es wäre nichts, alles wie immer. Heiter Sonnenschein, weißte Bescheid.

Am letzten Freitag im November wollten wir einen Mädelsabend machen, das war schon länger geplant, weil eine der Freundinnen in der Woche sturmfreie Bude hatte, das wollten wir nutzen um zuerst in der Stadt essen zu gehen und danach bei ihr DVD zu gucken. Zwei Tage vor dem Termin rief sie bei mir an, sie druckste etwas herum und meinte, ihre Eltern würden eher aus dem Urlaub zurück kommen und deshalb würde der Mädelsabend verschoben werden, einen neuen Termin wisse sie noch nicht.

Mir kam das zwar komisch vor, ich hatte selbst aber mittlerweile drei

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Mal in der Woche meinen Besuch im Fitness Studio und dort viele interessante, lustige oder auch einfach nur verrückte Menschen kennen gelernt. Ich war selbst abgelenkt würde ich heute sagen.

Ja, Hand aufs Herz: Eigentlich passten meine Freundinnen nicht mehr zu mir und meinem neuen Leben. Ich hatte mich so sehr verändert und sie waren geblieben, wie sie immer schon waren: Dick und unbeweglich, nicht nur was den Körper angeht, auch was den Kopf angeht.

Heute verstehe ich den Zusammenhang besser zwischen meinem Kopf und meinem Körper. Bitte versteh mich nicht falsch, ich sage nicht, „Dick-sein macht dumm oder undiszipliniert." Ich habe für mich selbst lediglich festgestellt, dass es geistig unflexibel macht, weil es mit zunehmendem Gewicht immer schwerer wird, sich auf neue Situationen einfach einzulassen, spontan irgendwo hinzugehen, Neues auszuprobieren. Alles musste gut geplant sein, es musste sicher sein, irgendwie erprobt damit es nicht schrecklich wird und das begrenzt den Handlungsspielraum innerhalb und außerhalb des eigenen Kopfes. Der riesige Körper kerkert einen ein irgendwann, wie in einem kleinen Gefängnis starrt man raus und hält es für die Realität. Wenn Du Dich damit philosophisch auseinandersetzen willst, empfehle ich Dir das „Höhlengleichnis" vom Philosophen Platon zu recherchieren. Es ist sehr erleuchtend und gibt Anreiz für viele neue Gedanken zu Deinem status quo, zum Prozess des Schlankwerdens und zu Deiner Zukunftsvision.

66

Wie dem auch sei – am letzten Freitag im November wurde mir endlich klar, dass unsere Freundschaft aus dem Gleichgewicht geraten war, weil ich zu einem Unruhepol geworden war. Es geht bei dieser Feststellung nicht um Schuld: Meine damaligen Freundinnen waren und sind ganz sicher sehr gute, liebenswerte Menschen. Auf dem Rückweg vom Sport kam ich an dem Abend an unserem Stammrestaurant vorbei und wen sah ich durch die Fensterscheiben: Meine drei Freundinnen, wie sie in trauter

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Dreisamkeit vor vollgeschaufelten Tellern hockten. Im ersten Moment fühlte ich mich verletzt, ja, außen vor – mal wieder. Als Dicke hatte ich dieses Gefühl ja häufig und das waren meine Freundinnen, sie sollten mir ein solches Gefühl nicht vermitteln. Schlimm war das. Ich wäre am liebsten in den Laden hinein gerannt und hätte sie zur Rede gestellt. Versteh mich: Sie hatten also nur mir abgesagt, mich gewissermaßen per Ausrede ausgeladen, damit sie allein sein konnten. Das Gefühl von Ablehnung, Enttäuschung, ja, und Wut schmecke ich heute noch bitter in meinem Mund.

Irgendwas änderte sich jedoch von einer Sekunde auf die andere an diesem Abend in meinem Kopf. Wieder ein Klick, aber ein ganz anderer. Ich war hier draußen, in der kühlen Novemberluft und stand im Halbdunkeln. Wie hinter dem Glas eines erleuchteten Aquariums sah ich meine drei Weg-Gefährtinnen da sitzen und musste zugeben: Ich gehörte nicht mehr zu ihnen. Ohne dabei etwas Böses zu meinen, ich war keine mehr von ihnen. Ich wollte es auch nicht mehr sein. Alle Enttäuschung war wie weg gewischt – ja, so wollte ich doch überhaupt nicht mehr sein. Keine von ihnen schaffte es ohne heftige Schnappatmung ein paar Treppen rauf. Alle hatten sie schmerzende Knie wenn sie morgens aufwachten und ja, sie alle waren auf dem Weg, wie die fette Engländerin zu enden, wenn sie so weiter machten. Ich fand das traurig, es waren gute Menschen, Persönlichkeiten. Trotzdem: Ändern konnte ich an ihren Schicksalen nichts - Ich hatte versucht sie zu locken, sie zu begeistern für die Dinge, die ich jetzt so spannend fand. Gesunde Ernährung, Bewegung im Alltag. Ich war auch mal viel fetter gewesen und nun, etwa 70 Kilo leichter, war ich um die 190 kg und immer noch extrem lebensbedrohlich fett und fühlte mich trotzdem anders. Schlanker im Kopf. Verstehst Du was ich meine? Ich konnte an dem Abend einfach gehen, sie dort sitzen lassen wo sie waren und akzeptieren, dass sich unsere Wege trennten. Ohne einen Blick zurück.

Freunde sind ein schwieriges Thema beim Abnehmen. Sie können uns helfen, Verbündete sein. Mut zu sprechen. Sie können uns aber auch aufhalten, unsere Energie aufsaugen und versuchen, uns an unserem eigenen Glück zu hindern. Damit weise ich ihnen keine Schuld zu, das „Aufhalten“ geschieht häufig zum Selbstschutz

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

glaube ich.

Wechseln wir mal kurz in den Kopf meiner Freundinnen, damit Du verstehst, was ich meine.

Stell Dir vor, Du bist viel dicker als Du sein willst. Du weißt das eigentlich genau. Es gefällt Dir nicht und jeder Versuch, den Du bisher unternommen hast, etwas zu ändern, ist gescheitert. Du findest Leidensgenossen, mit denen Du Dir einig bist: Wir haben alles versucht, nichts klappt, wir sind glücklich wie wir sind und sexy wie Sau sind wir erst recht. Alternativ kannst Du auch sagen: Wir wissen, dass wir nicht sexy sind und wollen das auch gar nicht. Feminismus, wir werden wegen unserer Persönlichkeit geliebt, was auch immer.

Im Grunde ist so eine Frauenrunde, als würdest Du von den Borg assimiliert – die Individualität geht flöten zugunsten einer Einigkeit, die dem Einzelnen den Schmerz nimmt, die Einsamkeit. Man verschmilzt zu einer Einheit und gibt sich gegenseitig einfach recht. Der eigene Status quo wird normal. Das Leben ist böse, die Stühle zu klein, die Hersteller von Kleidung sind gemein, nichts für große Größen zu machen.

Brat Pitt ist eine fiese Socke, weil er auf richtig scharfe Bräute steht, die in Gala-Kleidern gut aussehen und nicht auf Tanten wie uns, die in einem Bundeswehrzelt über den roten Teppich wackeln und im Flugzeug eine Gurtverlängerung brauchen. Blablabla. Lass mich ruhig ein bisschen bissig sein, Weichspüler macht den fetten Hintern auch nicht kleiner.

Die Realität wird mit einer plüschigen Schicht Weichzeichner angenehm gemacht. Stell Dir nun vor, Du lebst eine ganze Weile in diesem schwabbelnden Borg Kollektiv und fühlst Dich richtig gut dabei. Wonga-Wonga-Tanz, wir haben uns alle lieb, Gruppenkuscheln und so. Was den Fetti von Welt eben glücklich macht. Und jetzt kommt der Skandal: Plötzlich und aus heiterem Himmel zertritt einer aus dem Wonga-Wonga-Club „Oh yeah, wir fühlen uns alle sexy und wohl wie wir sind“ die plüschige Realität, indem er sich auflehnt gegen das Kollektiv. Das führt zwangsläufig zu Krieg. Dinge, die sich über Jahre hinweg gegenseitig bestätigt wurden, bedürfen neuer Klärung. Die Selbstverständlichkeit des Einzelnen fällt weg. Im Kollektiv war klar: Abnehmen - das geht

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

nicht! Jetzt kommt da einer her und beweist: Oh doch, es geht sehr wohl! Dann zerbricht die Scheinwelt in lauter kleine Teile und ein Haufen Scherben bleibt zurück.

Wie fühlst Du Dich, wenn Du erkennst, alle Jahre waren es nur Ausreden. Lügen, die das Kollektiv geschaffen hatte, um den Einzelnen in babyweichen Flausch zu hüllen? Na klar, dann schnell weg mit dem defekten Modul, die gerissenen Wunden stopfen und warten, bis neuer Plüsch drüber gewachsen ist und die Wonga-Wonga-Welt in Ordnung ist.

Verdammte Kacke, dabei sind wir Dicken schon in genug körpereigenen Flausch eingehüllt. Aber es half nun mal über die schweren Zeiten zu kommen. Du kannst also sagen, für meine Freundinnen war ich mit meiner neuen Energie, mit den schwindenden Kilos wie ein defektes Modul in ihrem Kollektiv - und deshalb musste ich „ausgebaut“ werden. Ich bin ihnen heute nicht mehr böse, ich verstehe es voll und ganz. Sie haben für sich selbst die beste Entscheidung getroffen – und ich für mich. Die Trennung war gesund für jeden von uns, obwohl sie schmerzhaft war.

Warum ich Dir diese Geschichte erzählt habe, hast Du sicher längst erraten, oder?

Genau. Es geht darum, Dir Deine Freunde aber auch Deine Familie genau anzuschauen und zu überprüfen, ob Dir jemand bei Deinem Lebensziel hilft oder Dir in die Quere kommt. Wer hilft Dir auf welche Weise weiter? Wer hält Dich auf und mit was?

Interessant ist es auch, darüber nachzudenken, ob eventuell bisher unternommene Abnehmversuche an falschen Einflüssen von außen gescheitert sind. Wenn Du möchtest lade ich Dich ein, direkt hier das Buch für einen Moment beiseite zu legen und Dir aktiv Gedanken darüber zu machen, wer Dich unterstützt und wer nicht. Es ist dabei ganz wichtig, besonders indirekte Hindernisse zu enttarnen, die sich auf Deinem Weg zu Ziel verstecken und Dir zu überlegen, wie Du sie meistern kannst. Je besser Du Dich auf Deine Mission vorbereitest, desto hürdenfreier wirst Du es schaffen können.

Ich gebe Dir ein paar Beispiele.

Angenommen Du wohnst noch bei Deiner Mutter und sie kauft ein und kocht, dann hast Du hier zunächst ein indirektes Hindernis auf

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Deinem Weg. Genau hier denkst Du dann weiter und überlegst, wie Du Deine Mutter für Dich gewinnen kannst, damit sie Dich unterstützt. Wahrscheinlich tut sie das gern, wenn sie erst einmal weiß, was sie für Dich tun kann. Sie ist Deine Mutter, sie liebt Dich. Überzeug sie. Wenn sie Dich nicht unterstützt, suche nach alternativen Lösungen.

Anderer Fall: Du bist selbst Mutter und Ehefrau, Dein Mann besteht auf seine Nudeln und für Dein Kind möchtest Du ab und an Süßigkeiten anbieten. Hier hast Du auch die Möglichkeit, verschiedene Wege einzuschlagen. Du kannst Deinen Mann bitten, Dich mit seinem Verzicht zu unterstützen, indem er mit Dir die leckeren und gesunden Menüs isst, die Du für Dich kochst. Du hast Ausnahmetage jede Woche, vielleicht bereitest Du da für Euch ein Nudelgericht, dann kommt er nicht zu kurz mit seiner Nudellust und Du musst Dich nicht zurück halten. Ich gehe damit ganz anders um, habe ich an diesem Wochenende erst wieder gemacht: Ich koche normal Nudeln, dieses Mal war es Spaghetti Bolognese und packe für mich zusätzlich Prinzess Bohnen in die Mikrowelle. Die sind schön lang und nudelig. Während er dann normal sein Nudelgericht bekommt, esse ich die Bolognese Soße mit Bohnen und schon ist der Drops gelutscht. Eine tolle Alternative in der Kürbis-Saison ist die Zubereitung von Spaghetti Kürbis als Nudel Ersatz, der ist immer erlaubt!

Süßigkeiten sollten die Ausnahme in der täglichen Ernährung sein. Sie sind nicht gesund und es ist erstrebenswert, dass die ganze Familie damit sparsam umgeht. Angenommen Du gibst Deinem Kind 1-2 x in der Woche eine kleine Portion Gummibärchen oder Schokolade, ist es für Dich am einfachsten, gleich so winzige Portionen einzukaufen. Zu Beginn Deiner Abnehm-Reise kannst Du direkt an den Kassen im Supermarkt die Kleingrößen kaufen, also beispielsweise ein Schokoriegel für die Kleine oder eine kleine Tüte Gummibärchen. Wenn Du ihr davon einen Haps weg isst, schadet es Euch beiden nicht ☺ Nimm Abstand davon, Großpackungen zu kaufen, die dann in Deinem Schrank liegen, oder noch schlechter – gut sichtbar in der Wohnung herum stehen. Damit machst Du es Dir unnötig schwer.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Verstehst Du die Vorgehensweise? Analysiere Schritt für Schritt, woran Du bisher gescheitert bist, woran Du scheitern könntest und wie Du für die Zukunft diese Schwierigkeiten vermeiden kannst. Danach kommt der andere wichtige Teil der Denksportaufgabe: Was hast Du bisher erfolgreich gemeistert und wie hast Du das gemacht? Eventuell: Wer hat Dir geholfen?

Wenn Du herausfindest, dass es innerhalb Deiner Familie große Hindernisse durch Personen gibt, dann solltest Du unbedingt schauen, diese zuerst zu lösen. Du verbringst viel Zeit in diesem Kreis und Unterstützung, die hier fehlt, gefährdet Deinen Erfolg. Wenn sich Deine Angehörigen auf keinerlei Kompromisse einlassen wollen, solltest Du unbedingt für Dich selbst eine Entscheidung treffen. Wenn es möglich ist, nimm Dir eine Auszeit oder überlege, ob es Alternativen ohne die Unterstützung Deiner Lieben gibt. In meiner langjährigen Erfahrung im Austausch mit Diäthalterinnen habe ich oft erlebt, dass der Gewichtsverlust vor allem in der partnerschaftlichen Beziehung Probleme verursachen kann, wenn diese mit großem Übergewicht begonnen wurde.

Erinnerst Du Dich an den Schwank aus meiner Jugend über meinen ersten Freund? Er liebte mich, weil ich dick war. Jetzt ist es Zeit, dass ich Dir erzähle was ich darüber denke und es ist ein brisantes Thema. Ich hoffe sehr, Du kennst mich jetzt schon ein bisschen und weißt, nichts ist böse gemeint.

Weiter oben haben wir zwei über „Dick und sexy“ diskutiert und biologisch begründet, warum das ab einem gewissen Grad an Übergewicht nicht mehr möglich ist. Das bedeutet nicht, dass einzelne Menschen oder Männer nicht tatsächlich Gefallen daran finden können. Auch hier gilt: Ich rede im Folgenden nicht von ein paar Kilo, da lässt sich über Geschmack nicht streiten. Der eine mag es ein bisschen runder, der andere lieber rank und schlank, solange es körperlich ein dauerhaft gesundes Gewicht ist – absolute Privatsache.

Ich rede hier über wirklich gesundheitlich bedenkliches Übergewicht.

Eine wirklich dicke Frau wegen ihrer Persönlichkeit zu lieben das finde ich total in Ordnung. Wir Menschen bestehen nicht

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

hauptsächlich aus unserem Körper. Unser Kopf, unsere Seele ist auf Dauer viel wichtiger. Und mehr Gewicht heißt ja nicht, dass sie nicht liebenswert und eine tolle Frau ist.

Wenn da aber jemand herkommt und sagt „Ich liebe Dich gerade für diese Pfunde" – frage ich mich doch, ob das nicht tatsächlich eine Perversität ist. Ich will niemandem zu nah treten, aber mal ganz unter uns: Da ist ein Mensch in einer gesundheitlich äußerst miserablen Lage, die zumindest im Laufe der Zeit zu zahlreichen degenerativen Erkrankungen der Gelenke und Knochen führt und das Herz-Kreislaufsystem gefährdet. Die Lebenserwartung wird verkürzt. Je nach Grad des Übergewichts kommt Kurzatmigkeit dazu, eingeschränkte Mobilität – ja, bei manchen geht es so weit wie bei der fetten Engländerin und sie liegen nur noch herum und brauchen Hilfe bei allem, sogar beim Arsch abwischen. Wer das sexy findet und befürwortet, hat ganz einfach mindestens einen Knall, wahrscheinlich aber einfach überhaupt kein ehrliches Gefühl für den anderen Menschen, sondern nur für sich selbst und seine abnormen Neigungen**. Liebe – bedeutet das nicht auch, den anderen vor Unglück schützen zu wollen?**

An dieser Stelle überlege ich mir, was Charles Darwin uns über die Evolutionstheorie gelehrt hat: Es geht um das Überleben des Stärkeren und der Fortpflanzungstrieb – der Sexualtrieb – dient zu unserer Arterhaltung. Klar, heutzutage ist zum Glück alles ein wenig romantischer, mit Liebe und Gesprächen und so. Ja, ja, ja. In die Höhle geschleift wird ja heut niemand mehr, selbst wenn wir zur steinzeitlichen Ernährungsform langsam zurück kehren in unserem Programm, die Umgangsformen bleiben modern. Liebe ist auch unabhängig von irgendwelchen körperlichen Reizen denke ich, aber sexuelle Spezialisierung auf Menschen mit ungesundem Gewicht ist gelinde gesagt irritierend - und aus Sicht der Evolution ist es meiner Meinung nach abnorm, sich von Krankheit angezogen zu fühlen, sie zu wollen, zu suchen und ohne diese Krankheit gar nicht erst den Motor zum Glühen zu bringen.

Was dieser kleine Exkurs sollte, verstehst Du beim Lesen des nächsten Kapitels.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Zwischen Leberwurst und Selbsterkenntnis

Wenn Du mit mir zurück reist in die Zeit, in der ich vielleicht 18 Jahre alt war, wirst Du verstehen wie mich seine vermeintliche Liebe aka Perversion aufgehalten hat. Direkt nach dem Abitur hatte ich mir einen Job in einer Telefonzentrale gesucht. Es war ein mittelständisches Fleischerei Unternehmen und ich saß dort direkt am Empfang. Ich stelle Dir zwei Arbeitskolleginnen vor, die mich beide auf ihre Weise inspiriert haben damals.

Vorab musst Du wissen: Mein Arbeitsplatz war das Aquarium, wie ich es nenne. Ein gläserner Kasten am Besuchereingang mit Telefon, Computer und vor allem guter Sicht in den Gang zu den Büros. Ich hatte die Kasse und andere wichtige Unterlagen vorn, aus diesem Grund kamen viele Kollegen im Laufe des Tages bei mir vorbei und ich konnte ganz viele Gespräche mitkriegen, die interessant für mich waren. Interessant, um über das Dicksein etwas zu lernen.

Jasmin war eine wunderschöne, junge Frau mit ganz tollen Augen, ellenlangen Wimpern und sie hatte lange blonde Locken. Sie war keine Bohnenstange, alles war am rechten Platz. Wenn sie den Raum betrat und einer der Jungs aus der Fleischerei da war, hefteten seine Augen an ihr. Sie war dazu zuckersüß und lieb, eine ganz tolle Person, die immer gute Laune ausstrahlte. Dann war da Elke. Elke war um die 35, das kam mir mit 18 natürlich vor, als wäre sie eine alte Frau gewesen. Mit Elke hatte ich etwas gemeinsam: Wir waren beide extrem dick. Sie hatte ebenfalls blonde Locken, die Hagelschäden an ihren Beinen vibrierten bei jedem Schritt und sie arbeitete im Telefonverkauf. Ich glaube sie war eine gute Verkäuferin, sie war auch immer sehr nett zu mir. Wenn sie den Raum betrat und gerade einer der Fleischerei-Jungs da war, kam es vielleicht zu einem netten Gespräch, aber Faszination gleich Null. Sie hatte eine tolle Telefonstimme, wirklich umwerfend. Wenn dann aber mal Kunden ins Haus kamen, mit denen sie oft telefoniert hatte – dann konnte ich in meinem Aquarium sehen, wie

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

den Besuchern, die nach der zauberhaften Stimme fragten, sichtbar die Kinnlade herunter fiel. Autsch , Realität. Ja, mein Aquarium. Dort verbrachte ich viele Monate zwischen Leberwurst und Selbsterkenntnis - bis ich nach Dortmund zog.

Ich habe an diesem Arbeitsplatz immer wieder beobachten können, welche Vorteile es hat, hübsch zu sein. Jasmin hatte es in vielen Lebenslagen leichter, ihr wurden Fehler schneller verziehen, sie bekam immer sofort Hilfe, ja es erschien alles leicht für sie zu sein. Und alles, was sie dafür zu tun hatte, war nett zu lächeln und ihren süßen kleinen Hintern durch die Büros zu schieben. Keineswegs meine ich damit, sie hätte irgendwelche unangebrachten Leistungen erbringen müssen. So etwas hätte dort niemand von ihr verlangt. Es war eine anständige Firma mit durchweg sehr freundlichen und netten Menschen.

In meinem Aquarium lernte ich in dem Jahr ganz viel darüber, wer ich sein wollte – und wer nicht! Ich musste mir eingestehen: Ich war so wie Elke. Nett, Kumpel und deshalb akzeptiert. Auch ich hatte eine tolle Telefonstimme - und wenn die Kunden dann kamen und ich den Moment der Enttäuschung in ihrem Gesicht erkennen konnte, war das jedes Mal wie eine kleine Spitze im Fleisch.

Ich hatte gute Ideen und war zuverlässig. Und doch kämpfte ich für die gleiche Anerkennung, die Jasmin erhielt, vierfach so hart. Manche Form der Anerkennung blieb mir insgesamt verwehrt. War das fair? Sollte ich eine Grundsatzdiskussion mit dem Chef darüber führen? Welches Ergebnis hätte das gebracht?

Immerhin ist das kein bewusstes Verhalten von ihm und den anderen Menschen gewesen. Ein schlankes, fittes Aussehen wird mit Leistungsfähigkeit assoziiert. Attraktivität ist unbewusst das Signal für Gesundheit und die ist die Voraussetzung für Leistung. Das ist eine uralte und unbewusste Programmierung meiner Meinung nach. Keine böse Absicht. Als dicker Mensch bekommst Du Attribute zugewiesen wie „faul“, „träge“, „langsam“ manchmal auch „lustig“ oder „lethargisch“ je nach Person. Aber Anerkennung fürs Atmen gibt Dir keiner. Bei Jasmin war das schon manchmal anders. Dasein reichte bei ihr einfach.

Wenn Du jetzt eine kritische Diskussion über die heutige Leistungsgesellschaft führen möchtest, schau Dich im Internet nach

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

geeigneten Foren um. Die absolut dümmste Diskussion dazu habe ich ein Mal in einer Talkshow erlebt, in der jemand folgende These hatte: Die böse Leistungsgesellschaft ist gemein zu den Dicken, weil sie Dinge unterstellt, die nicht stimmen. Also träge, faul, dumm etc. Boah, ich hatte das mein Leben lang als echten Vorteil gesehen, denn so war es einfach, andere zu überraschen oder halt mal ganz gepflegt unter dem Radar zu fliegen. Kennst Du das? Da erzählen Dir Leute, wie viel schlauer sie sind als alle anderen und Du bepinkelst Dich im Inneren vor Lachen über ihre Blödheit?

Ich mag schon das Wort Leistungsgesellschaft nicht, es ist auch wieder so ein geistiges Konstrukt von Menschen, die Ausreden für irgendetwas suchen.

Natürlich existiert jede Gesellschaft durch Leistung, damals wie heute. Da mache ich mir nichts vor. Nur dass die Bedingungen heute komplett verweichlicht worden sind. Denk mal im Sinne der Steinzeit über den Begriff nach: Gab es da auch schon eine Leistungsgesellschaft? Jawoll, kurz gesagt – wer am schnellsten rennen kann, am intelligentesten ist, wer am gesündesten ist, der gibt seine Gene weiter, zeugt Nachkommen und bringt sie über die Winter, schützt sie vor Angriffen. Alle anderen frisst der Säbelzahntiger - zumindest im übertragenen Sinne.

Ich bin mir auch sicher, dass da damals keiner zeternd in der Ecke gehockt hat, wie eine dicke wulstige Mettwurst in einem zu kleinen Stuhl fest eingequetscht, und da was von ungerechter Leistungsgesellschaft geheult hätte. Maximal hätte es einen kleinen Wonga-Wonga-Tanz gegeben und mit einem Happs wär er im Mund gewesen. In dem großen Maul der Leistungsgesellschaft alias Leben. Ich finde, im Vergleich ist doch heute die Leistungsgesellschaft eine ganz bequeme Sache. Immerhin schaffen es sogar dicke Klöpse wie ich, ein Buch zu schreiben oder sich jahrelang die Zeit zu nehmen, die Gesundheit wieder zu restaurieren, die ich selbst versaut habe. Andere schaffen es, sich eben quakend wie eine Ente über die schlechte gesellschaftliche Akzeptanz von Dicken zu beschweren und sich in einer Benachteiligung zu suhlen, die eigentlich keine ist. Augen auf Schnecke, was haste denn erwartet? XXXL -Sessel in jedem Restaurant, Toilettenboxen die groß genug für jeden Panzer sind? Schon mal über das Kosten-Nutzen-Verhältnis nachgedacht? Also

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

entweder gepflegt weiter das riesige Fahrgestell ums Haus schubbern und eben hier und da nicht reinpassen oder mal an den Grundlagen arbeiten, damit das lästige Gewicht von sich aus verschwindet. Das dauert eine Weile, siehst Du ja bei mir – aber es geht. Also existiert keine Benachteiligung, es existiert höchstens eine nachteilhafte Einstellung zur eigenen Verantwortung gegenüber dem persönlichen Wohlergehen.

Gegenwind

Jasmins Vorbild hatte mir damals Anreiz gegeben, mich ändern zu wollen. Ich versuchte, mich nach meinem damaligen Verständnis besser zu ernähren, ich aß weniger Süßkram und schaffte es tatsächlich, mir ein paar Kilos vom Laib zu schaffen. Ich machte kein großes Aufsehen daraus, ich fühlte mich noch unsicher in meiner Diät und wollte niemandem etwas darüber sagen. Vielleicht kennst Du das? Indem man niemanden einweiht, ist das Scheitern weniger schlimm, weil ja niemand etwas von dem Plan weiß. Bloß nicht konkret werden.

Meine Hose begann zu rutschen. Meine Oma hatte sogar gemeint, meine Hände sehen schon viel dünner aus. Ich hatte richtige Wurstfinger damals, das unterste Fingerglied direkt nach der Hand war dick und rund und das sah wirklich komisch aus. Innerlich war ich ein wenig stolz auf mich, es waren schon einige Wochen. In meinem Aquarium beschäftige ich mich mit Telefonanrufen, Kaffee machen, Kopieren und natürlich mit meiner Hauptbeschäftigung: Zuzusehen, wie Jasmin alle um sich herum bezauberte. Blonde Locken könnte ich auch haben, ein paar Strähnchen wären nicht schlecht. Schöne Augen und Wimpern hatte ich schon, nur müssten meine dicken Fettwangen, die meine Augen klein gequetscht hatten, dazu etwas zurück weichen damit der Betrachter nicht zuerst auf die Fleischberge in meinem Gesicht und dann auf die Augen schauen müsste. Indem ich Jasmin zusah, sah ich auch ständig mein Ziel vor mir. Es ging nicht darum, genau so auszusehen wie sie. Es ging vielmehr darum, mit einer solchen Leichtigkeit zu leben, einfach bezaubernd durch den Alltag zu stolpern mit all den Fehlern und kleinen Macken, die man hat und

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

dafür geliebt zu werden. Das wollte ich auch.

Doch dann kam der schwarze Tag: Mein damaliger Freund, Du erinnerst Dich – so ein Fettfetischist – hatte mich nach der Arbeit abgeholt und ich war bei ihm zuhause. Er fummelte an mir herum, was ich gewohnt war und auf gewisse Weise mochte, eben weil ich es gewohnt war. Gewohntes war sicher und sicher war gut. Scheinbar war sein Gefummel aber mehr soetwas wie Inventur. Er packte mich plötzlich sehr fest, schaute mich böse an und fragte, ob ich abgenommen hätte. Sein Tonfall war verärgert und eiskalt. Ich wollte ihn nicht ärgern, ich wusste, er würde dann wieder ausrasten und schüttelte den Kopf. Das war auch kein sehr erfolgreiches Manöver, immerhin hielt meine Hose kaum noch auf meinen Hüften. Der Rest dieser Auseinandersetzung versinkt im Nebel Deiner Vorstellung weil ich heute nicht die Kraft habe, Dir das alles genau zu erklären. Es würde auch gar kein besseres Verständnis generieren. Sagen wir so: Er hat sehr deutlich gemacht, dass er eine dicke Frau will und keine „pummelige“ oder womöglich schlanke Lady.

Meine Träume von einem besseren Leben verschwanden mit dem Nebel. In meinem Leberwurstaquarium sah ich nunmehr bewusst nur noch Elke, die so unendlich alt und träge wirkte. Ihr hübsches Gesicht war so wie das meinige zugewachsen von ihrem Fett und sie hatte sich scheinbar eingefügt in ihre Rolle als lustiger Fetti, den die Kunden beim ersten persönlichen Treffen dann enttäuscht ansehen. Kennst Du das, wenn so eine Eis-Sekunde entsteht, in der der andere einfriert? Klaro, heiße Telefonstimme wird im Kopf verbunden mit heißer Braut. Wenn dann Jabba the hat vor Ort lächelnd durch den Gang kommt, braucht selbst der Härteste unter den Männern seine Sekunden, um den Schreck und die Enttäuschung zu verdauen.

Das Schlimme an dieser Erinnerung ist, dass ich das so häufig völlig außen vor beobachten konnte, diesen Moment der Irritation wenn

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Elke erschien – ich möchte das auch gar nicht werten, aber die Gesellschaft ist nun mal so. Elke ist ein liebenswerter und toller Mensch gewesen - nur leider sieht man das nicht von außen. Heute frage ich mich, ob sie wohl noch lebt und wie es ihr geht. Vielleicht hat sie auch etwas abgespeckt und ist jetzt fit wie ein Turnschuh. Die ganze Sache ist eine Weile her, vielleicht ist sie jetzt auch im Bett wie die fette Engländerin. Wer weiß das schon?

Erzählt habe ich Dir diese Episode aus meinem Leben als Beispiel dafür, wie genau wir auch unsere persönlichen Beziehungen prüfen müssen. Nutzen sie uns etwas oder sind sie gefährlich für unsere Gesundheit, töten sie unsere Lebensträume vielleicht? Ich wünsche Dir, dass Du nur wundervolle Menschen um Dich herum hast, die Dich unterstützen und leiten und gleichzeitig wünsche ich Dir, falls dies nicht so ist, dass Du früher als ich selbst eine Notbremse ziehst und die Sache in Deinem Sinne regelst. Wenn Du noch sehr dick bist und auf Partnersuche, solltest Du genau hinschauen: Liebt er Dich um deinetwillen oder nur wegen dem dicken Hinterteil. Ist letzteres der Fall, ist es eine schlechte Entscheidung, ihn zu lieben (Spaß haben kannst Du trotzdem), damit er Dich nicht aufhält auf dem Weg zu Deinem Ziel.

Es ist einzig und allein Dein Leben. Mache damit, was Du selbst möchtest. Es ist Deine Entscheidung, ob Du Deine Tage vergeudest oder Dir endlich erlaubst, zu leben wie es Dir gefällt.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Spiegelbilder

Leben, wie es Dir gefällt – das ist ein gutes Stichwort. Wie sieht Dein Traumleben denn aus? Hast Du darüber schon genauer nachgedacht? Falls Du jetzt an einen Lottogewinn und einen rettenden Prinzen auf dem weißen Ross gedacht hast – schmink Dir das gleich ab, davon rede ich nicht.

Kleine Alltagsfluchten in ein Leben, in dem Dir die harte Arbeit für Deinen Traum abgenommen wird und auf einem Silbertablett serviert wird, sollten niemals mehr als genau das sein, was sie sind: kleine, winzige Alltagsfluchten. Ein Gedanke im Bus, um das nervige Geschnatter um Dich herum nicht zu hören, ein kleiner Moment an der roten Ampel, eine Sekunde in einer langweiligen Vorlesung oder Schulstunde oder wenn der Chef mal wieder nervt, wenn Dein

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Kind Dich in den Wahnsinn treibt oder was auch immer – ja okay, in den Situationen denk was Du willst.

Ich stelle mir da immer vor, wie es sich anfühlen muss, mit dem absolut heißesten Typen auf diesem Planeten die ganze Nacht …naja, Du weißt schon. Los, stell Dir das auch mal ein bisschen vor, so richtig in Bildern. Wie würde er Dich verführen oder würdest Du ihn verführen? Wie riecht er? Wie fühlt sich seine Haut auf Deiner an? Wie schmeckt sein Kuss? Wie geschickt sind seine Hände? Und unter uns: wie groß ist sein !?!??? Und noch wichtiger: Wie gut kann er damit umgehen? Nun, es ist Dein Tagtraum, also selbstverständlich ist die Antwort auf alles …. Oh mein Gott, ich komme ….

Das ist natürlich ganz großartige Überbrückungshilfe für langweilige Situationen oder einfach eine nette Einschlafhilfe ;)

Diese Wünsche bedeuten nichts, im Grunde sind sie wie Sex mit Fremden, sie sind aufregend, weil Du diese Realitäten nicht kennst und somit nur die guten Seiten siehst.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Angenommen, Du legst im Geiste Deinen Lieblingsstar flach, na

oder halt den, den Du regelmäßig zu Gast in Deinem Kopfkino hast. Da stellst Du Dir doch nicht vor, dass er dabei immer die Socken anlassen will wegen seiner Schweißfüße, irgendwie hilflos in der Gegend herum fummelt als seist Du ein Autoradio, während Du darüber nachdenkst, was Du heute alles gegessen hast und Du ihn irgendwann fragst, ob er ihn endlich reinsteckt und rate…jawoll, er ist schon drin.

Wenn Du Dir den Lottogewinn vorstellst, der alle Deine Probleme löst, dann stellst Du Dir auch nicht vor, wie viele Ehen, Freundschaften und sogar Existenzen an so einem vermeintlichen Geldsegen schon gescheitert sind. Ja, Pleite nach Lottogewinn durch Größenwahnsinn – alles schon da gewesen. Oder Porsche gekauft und damit einen schlimmen, sogar vielleicht tödlichen Unfall gebaut. **Viele Träume würden in der Realität schnell zerplatzen wie eine Seifenblase und trotzdem können sie nützlich sein, um unsere ureigenen Wünsche zu entschlüsseln.**

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Siehst Du, worauf ich hinaus will?

Träume sind wie Bilder, die Du von innen an die Wände Deiner Seele malst. Sie zeigen, was Du willst – sie zeigen aber auch, was Du vermisst, was Du über Dich denkst. Ein Millionär träumt wahrscheinlich nicht vom Lottogewinn, ein Unterwäschemodel wünscht sich keine Bikinifigur. Na klar.

Mitten in der Wüste wünschst Du Dir eben einen Eimer Wasser und keinen Eimer Sand – oder? Wenn Du auf diese Weise über Deine eigenen Wunschträume nachdenkst, was erzählen diese inneren Bilder über Dich? Was denkst Du von Dir selbst? Was besorgt Dich? Was stört Dich an Deinem Leben? Denk dran: In der Wüste wünschst Du Dir Wasser. Die Bilder Deines Traums sind also gewissermaßen das Wasser in der Wüste. Alles was Du nun tun musst, ist Deine Wüste zu erkennen. Oder eben die Leere in Dir, die unerfüllte Sehnsucht, das Bedürfnis, das hinter Deinen Träumen versteckt ist.

Für diese Aufgabe nimm Dir ein wenig Zeit, vielleicht möchtest Du Dir auch diese Passage herauskopieren oder noch besser – als Frage in Dein Arbeitsbuch schreiben. Wenn Du Dich auf die wirklich wichtigen, bedeutsamen Wünsche und Träume konzentrierst, erkennst Du vielleicht, was Dir in Deinem Leben fehlt. Nur wenn Du erkennst, was die Leere in Dir verursacht, kannst Du Dir einen Plan zurecht legen, wie Du ganz konkret Deine Leere füllst. Ach und so am Rande: Wichsfantasien gelten nicht, die sind mehr sowas wie autogenes Training mit etwas mehr Körpereinsatz, über die solltest Du nur nachdenken, wenn Du sonst keine anderen Träume und vielleicht sogar Hobbies hast ☺

Ich bin in den vergangenen Jahren zu dem Entschluss gekommen, dass es mir beim Abnehmen sehr geholfen hat, die Wände meiner Seele bewusst anzumalen und immer wieder daran zu arbeiten, die dort klebenden Bilder zu verstehen. Warum? Ganz einfach, es ist dann plötzlich, als ob ich einen Kompass habe, der mir endlich die wahren Richtungen zeigt. „Hast Du heute Deinen philosophischen Tag oder was?“ denkst Du jetzt sicher – deshalb geht’s direkt weiter in die nächste Episode aus meinem Leben, um die ganze Träumerei unphilosophisch zu betrachten.

Ein konkretes Beispiel gibt eine alte Bekannte: Jahrelang wollte sie

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

abnehmen. Sie wollte besser aussehen, sexy sein. Der Einfachheit halber nenne ich sie mal Laura. Sie ist 1,63 und damit eher klein und die Waage zeigt ihr 86 kg. Das ist nun bei weitem kein extremes Übergewicht, es ist nur leicht fett. Wenn Du mich fragst, hatte sie kein Dekoproblem – nenn mich bescheuert, aber die Gute hatte bereits jahrelang Rückenprobleme und vor zweieinhalb Jahren dann einen Bandscheibenvorfall. Im Studium war sie eine der wenigen Frauen, die trotz des extraordinären Männerüberschusses im Fach Informatik keinen Freund hatte. Blickste, wie da der Hase läuft? Sie dachte, keiner mag sie, weil sie zu dick ist und deshalb wollte sie abspecken. In den gesamten vier Jahren, in denen ich mit ihr Kontakt hielt, machte sie eine Diät nach der anderen. Erfolglos. Vor allem: freund-los.

Diäten sind meiner Meinung nach das beherzte Anlaufnehmen zum Fetterwerden. So war es auch bei ihr, zusätzlich wurde sie immer unglücklicher. Ich wusste damals auch nicht, woran es lag – immerhin war ich im Studium sicher schon deutlich über 200 kg und fand überhaupt nicht, dass Laura auch nur ein Pfund zu viel hatte. Mir kam sie echt dünn vor und ich wunderte mich, warum ihr Körper so viele Mucken machte – hier Rücken, da Knie. So jung, nicht mal wirklich fett, und schon so im Arsch.

Schade, hätte ich damals schon gewusst, was ich heute weiß – vielleicht hätte ich ihr zunächst ein paar andere Dinge empfohlen, anstatt einer Diät. Natürlich, gesunde Ernährung und Bewegung sind immer gut – ABER zu allererst müssen wir in uns einen wirklichen Grund finden, warum wir so leben wollen. Lauras Beispiel erzählt mir aus heutiger Sicht folgende Geschichte zwischen den Zeilen: da ist eine hübsche, junge Frau mit ein paar Kilos zu viel. Sie schämt sich wegen ihren Kilos, meidet Blickkontakt mit Menschen, ist sehr schüchtern und zurück gezogen, sie geht wenig weg und wenn sie jemanden kennen lernt, findet sie sich selbst unattraktiv und gibt sich als Kumpeltyp. Laura glaubt, ihr Problem ist der Speck und die Lösung dagegen ist eine Diät. Na schön, dann also drei Wochen Schlank im Schlaf, Ananasdiät und wie das ganze Zeug noch so heißt. Da erkennt sie den Skandal: Sie hat alles richtig gemacht, sich gezügelt, verzichtet, gesportelt und Mr. Right steht immer noch nicht vor ihrer Tür. So ein Scheiß. Die Folge: Frust. Diätfrust. Wie lange wird es dauern, bis sie aufgibt und sich sagt, die Sache hat

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

keinen Sinn?

Was wäre passiert, wenn Laura erkannt hätte, dass sie wegen ihres abweisenden Verhaltens keinen Freund hat und stattdessen an der tatsächlichen Ursache für ihre Einsamkeit gearbeitet hätte? Ich bin mir sicher, da hätte sie ruck zuck bekommen, was sie wollte. Wasser für ihre Wüste, statt einen weiteren Eimer Sand.

Meiner Meinung nach ist es unglaublich wichtig, immer zu schauen, ob sich heimliche Motive in unsere Gründe zum Abnehmen hinein geschmuggelt haben – deren Nichterfüllung möglicherweise sehr bald zu Frust führt. Klar ist: Vom Abnehmen bekommst Du keinen Partner, keinen besseren Job, nicht mehr Geld oder sonst irgendetwas. Du bekommst Gesundheit, ein besseres Körpergefühl, mehr Akzeptanz und Komfort im Alltag. Für alle anderen Ziele solltest Du Dir genau überlegen, was Du tun musst, um sie zu erreichen – dann wird Dein Leben vielleicht viel schneller genau so laufen, wie Du es willst. Bereits lange bevor Du Dein Wunschgewicht erreicht hast, denn viele der vermeintlich vom Abspecken erhofften „Wunschträume“ haben damit überhaupt nichts zu tun.

Ich selbst bin in gewisser Weise der Beweis, dass man als Fettsack nicht unbedingt benachteiligt sein muss - unser Gewicht ist sicherlich ein sichtbarer Faktor, jedoch ist er nicht das einzige, was uns qualifiziert. Ob es dabei nun um Partnerwahl, Beruf oder Freizeit geht, ist egal: Wenn wir mutig sind und uns selbst verzeihen, nicht wie alle anderen zu sein, werden wir genau wie jeder andere unsere Ziele erreichen können. Gerade wenn Du sehr viele Kilos loswerden willst sollten dies gute Nachrichten sein, weil Du im Grunde am Tag 1 bereits beginnen kannst, Dein neues Traumleben zu leben. Du brauchst nicht warten, bis Du 5,10, 30 oder 50 kg – oder noch mehr – angenommen hast, wenn Du genau hinschaust, welche Wünsche Du hast und womit Du sie realisieren kannst, wessen Hilfe Du brauchst, welche Widerstände Dich auf dem Weg erwarten und wie Du mit ihnen umgehen kannst, dann geht es heute los.

Probiere es doch gleich ein Mal aus:

Was möchtest Du tun?

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Was brauchst Du dafür an Mitteln, Hilfe, Zeit etc.? Welche Verbündeten musst Du gewinnen (falls Du nicht allein gehst)?

Welche Widerstände erwarten Dich?

Wie gehst Du mit den Widerständen um?

Woran erkennst Du, dass Du in die richtige Richtung gehst?

Woran erkennst Du, dass Du am Ziel bist?

Wie viel Zeit planst Du für diese Veränderung?

Trotz aller Planung, aller Mühe und Investition über die Zeit, erwarten Dich manchmal unvorhersehbare Hürden, die scheinbar alles durcheinander bringen. Das kennst Du bestimmt aus Deinem Leben, gerade noch hast Du einen richtig guten Lauf, die Dinge fügen sich wie von Geisterhand und dann passiert es: das Unvorhersehbare. Es ist eigentlich so, als ob jemand einfach so in Deine Suppe spuckt, die Dir doch gerade noch so gut geschmeckt hat. Was tun? Weiter essen und vielleicht kotzen, den Teller weg schütten und eine neue Suppe kochen? Ja, auch das solltest Du bei all Deiner Planung berücksichtigen – das Leben scheint manchmal ein Arschloch zu sein und unsere Träume einfach zu zerbrechen.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Sind Träume zerbrechlich?

Hast Du Dich schon mal gefragt, ob Träume zerbrechlich sind? Ich weiß es ehrlich gesagt auch nicht. Ich weiß allerdings sehr genau, wie zerbrechlich unsere Knochen sind.

"Wie ist das nur alles passiert?" blitzte es mir eine schmerzdurchtränkte Sekunde durch den Kopf, bevor diese Frage von einem Schwindelanfall aus meinem Bewusstsein gelöscht wurde. Die Luft stank nach einer Mischung aus Blut und Desinfektionsmittel, ich hatte den Geschmack von Eisen im Mund, mein Atem dröhnte laut in meinem Schädel, fast so laut, wie mein aufgebrachter Herzschlag.

86

Ich starrte auf den Blutfleck, der immer größer wurde. Fast glaubte ich, das gierige Schmatzen des Textils zu hören, welches so begierig mein Blut aufsaugte. Warum war das so viel Blut, die Wunde sah doch so klein aus? Und wie konnte eine so kleine Wunde dermaßen schmerzen? Ein Gesicht riss mich aus meinen wirren Fragen. Die Monsterschwester hielt mir einen gelben Zettel hin. Text. Zuviel Text. Ihre Oberweite war in etwa so groß wie der Saturn und um die Hüften trug sie die passenden Ringe, es wirkte sehr elegant zu den gut frisierten Haaren auf ihren Zähnen. Zum Monster machte sie allerdings die kompromisslos rustikale Art und Weise, mit der sie sich routiniert an meinem Bein zu schaffen machte, das unentwegt blutete und statt mich zu beruhigen, drängelte sie mit dem gelben Blatt und machte mir Zeitdruck.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Zeit, was war schon Zeit? Die ganze Welt bestand doch nur aus Schmerz. Meine Augen brannten bei dem Versuch, die Buchstaben zu entziffern.

Der Arzt betrat den Raum hektisch, der Windhauch seiner Bewegung fuhr wie eine gigantische kalte Hand durch meinen Körper hindurch und lies mich erstarren. Da war es wieder, das Geräusch. Das fiese Geräusch, das ich nicht aus meinem Kopf kriege.
Eine dichte Folge kurzer, heftiger Explosionen, die einen unerträglichen Ruck durch mein Fleisch schicken, gefolgt von einem mahlenden Geräusch - geradeso, als ob jemand mit Urkraft zwei Steine aufeinander reibt, von denen einer weicher ist und zerquetscht wird unter dem Druck. Knochen, die zersplittern, ein Knöchel, der zerquetscht wird, Bänder, die reißen, Knochensplitter die ihre scharfen Spitzen wie Dorne durch die Haut nach außen jagen. Übelkeit steigt in mir auf.

Jetzt wedelte der Arzt mit dem gelben Zettel. Ich versuchte, mich zu konzentrieren und die Erinnerung an dieses Geräusch beiseite zu schieben. Sein Mund bewegte sich, bei mir kam nur die Hälfte an. Sprunggelenk offen zertrümmert, Not-OP, Blutung, Infektionsrisiko, Patientenverfügung. Hohes Risiko an der Narkose zu sterben. Adipositas. Verwirrt fragte ich mich, ob ich wieder halluziniere. Mein Blut sickert mir aus dem Bein, vielleicht konnte ich all meine Zukunftspläne vergessen, vielleicht war der harte Kampf der letzten zwei Jahre sinnlos und ist gerade da draußen auf dem Asphalt zerbrochen und der hat nichts Besseres zu tun, als mir zu erzählen, dass ich fett bin?!

Ich drehte mich weg, hoffte, er würde verschwinden." Patientenverfügung, Narkose-Risiko" . Wieder bohrten sich die traumzerstörenden Wortfetzen des Arztes in meinen Kopf und rissen eine noch tiefere Wunde in mein Herz. Und was war, wenn er recht hat und ich wirklich bei der OP drauf gehe? Hektisch kramte ich auf dem Bett nach meinem Handy, irgendwo musste es doch sein. Ich schob das Laken beiseite, das über dem zerschmetterten Bein lag und sich die ganze Zeit an meinem Blut satt getrunken hatte. Ich fand mein Telefon. Wie nach einem Rettungsanker griff ich danach.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ich wollte auf keinen Fall sterben, bevor ich Alf gesagt hatte, wie sehr er mir auf meinem Weg, auf meiner Mission, geholfen hat. Und ich wollte noch ein Mal hören, wie er meinen Namen sagt. Das beruhigte mich immer, ich hoffte, ich könnte mich so leichter in mein Schicksal fügen. Sterben. Über Sterben habe ich in den letzten Jahren doch genug nachgedacht, damals als die englische Übergewichtspatientin über den Bildschirm flimmerte beispielsweise. "Sie können in der Notaufnahme nicht telefonieren" versuchte die fette Oberschwester mein vielleicht letztes Rettungsboot an den rauen Klippen der Vorschriften zerschellen zu lassen. Stattdessen legte sie mir die gelbe Hinrichtungserlaubnis hin und gab mir einen Stift in die Hand.

Ich wollte nicht schweigend untergehen, riskieren einfach so verschluckt zu werden vom Lauf des Schicksals - wie aus der Ferne hörte ich meine eigenen Worte "Ich unterschreibe das nur, wenn ich jetzt telefonieren kann."
Arzt und Monsterschwester schauten verdutzt. Ratlosigkeit. Schulterzucken. Dann nickte der Arzt "Eine SMS ist in Ordnung, dann schalten Sie das Handy aus." Ich unterzeichnete zitternd den Vertrag mit dem Teufel des Moments und widmete mich der SMS.

"Der Arzt ist ein Komiker!" - fluchte ich in mich hinein. Ich hatte doch so viele Dinge zu sagen, wie sollte ich in einer SMS all diese Dinge ausdrücken? Noch dazu, wo ich kaum durch den Tränenteppich sehen konnte, was ich tippte? Der Schmerz kroch in zähen Wellen durch meinen Körper, lies mein Bewusstsein immer wieder sekundenlang trüb werden - ich begriff es endlich. Das Blut in meinem Mund war eigentlich der Geschmack des Schmerzes selbst, ich hatte meine Lippe aufgebissen in einer der trüben Phasen, um mich abzulenken von dem Gefühl, dass sich von meinem linken Bein aus ein gefräßiges Tier unter meiner Haut durch mein Fleisch fraß.

Was sollte ich Alf schreiben? Ich durfte keine Fragen aufwerfen, für den Fall, dass ich gleich sterbe. Ich wollte nichts ungesagt lassen, was wichtig war. Aber ich konnte doch nicht einfach schreiben, dass ich ihn auf eine besondere Weise liebte. Selbst wenn ich dazu schreiben würde, dass es sich um freundschaftliche Liebe handelt, das Wort Liebe schockiert doch erst Mal und wirft Fragen auf.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ich sollte ihm schreiben, wie er mich immer wieder inspiriert hat, ein besserer Mensch werden zu wollen. Dass er eines Tages die Welt verändern wird wenn er selbst an sich glaubt. Dass ich mit seiner Hilfe lerne, die Menschen um mich herum besser zu verstehen. Dass er oft meine Gedanken liest und mir das keine Angst macht, bei jedem anderen Menschen würde ich dabei in nackte Panik geraten. Dass er der einzige Mensch auf der Welt ist, bei dem mein Inneres ganz still werden kann im Augenblick der Bewunderung, wenn er dieses Leuchten kriegt. Dann wünschte ich mir, ich könnte ihm die Welt schenken, damit er viel öfter dieses Leuchten hat. Und damit er viel seltener aussieht, als ob er ein schweres Gewicht auf den Schultern hat und manchmal wirkt, als habe er eine Eisenkugel am Fuß. Was auch immer das Gefühl verursachte, was seinen Körper diese zerrissene Sprache sprechen lies, ich würde tun, was in meiner Kraft steht, um es zu heilen.

Vielleicht konnte ich das nun nicht mehr. Der Arzt hatte es ja gesagt. Narkosetot. Zum schwer-süßlichen Blutgeschmack mischte sich das Salz meiner Tränen, ich hatte nicht ein einziges Wort geschrieben. Konnte ich überhaupt eine SMS schreiben, die meine Dankbarkeit ausdrückt für die vielen Veränderungen in meinem Geist, die ich ihm verdanke? Die Monsterschwester drängelte, der Teufel im OP Kostüm wartete auf mich, um mich entweder zum Terminator zu machen oder mit der Narkose zu killen und ich sollte nun mein Handy abgeben. Ich drückte meinen Rettungsanker fest an mich und entschied mich hektisch, Alf wenigstens zu schreiben, was mir passiert ist.

Bein zertrümmert, Not-OP.

Damit er sich nicht wundert, wenn ich vielleicht niemals zurück kehre.

Mir war übel, mein Hals brannte vor Trockenheit und der Herzschlag in meinem Kopf war so hart, dass ich überzeugt war, er müsste meine Augäpfel im Takt des Pulses aus den Höhlen pressen. Die Monsterschwester setzte mein Bett in Bewegung. Ich schaute die Decke an, weiß mit gefrästen Löchern darin. Wie viele Löcher wohl eine solche Platte hatte? Auch das würde ich vielleicht nie erfahren.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ich versuchte, meine aufgescheuchte Seele etwas zu beruhigen, mir zu sagen, ich werde es schaffen, ich werde überleben und wieder laufen können, Karate lernen, wofür ich so hart gekämpft und so viel aufgegeben habe. Und ich werde einen besten Freund haben. Diesen Satz hätte ich Alf schreiben sollen, statt dem Blabla. "Danke, dass Du für mich ein guter Freund bist." Jetzt war es zu spät. Vielleicht für immer.

Mit diesem Gedanken im Kopf ließ ich die Kontrolle über meinen Körper und mein Bewusstsein in die Hände des Arztes fallen, die Welt wurde blass, stumm und versank schließlich in Dunkelheit.

90

Als ich aus der OP wieder erwachte, beschäftige mich nur ein Gedanke: Werde ich jemals wieder laufen können? Vor allem: Würde ich gut genug laufen können, um weiter an meinem Lebenstraum zu arbeiten? Ich war wirklich am Boden zerstört, in so einem Moment sind da ja tausend Fragen, die man an das Schicksal hat. Warum? Zum Beispiel. Natürlich gibt es keine Antwort auf diese Frage und das ist auch gut so. Ich versuchte, die gut drei Wochen im Krankenhaus so aktiv wie möglich zu verbringen, was nicht sehr einfach war mit Rollstuhl und absolutem Verbot, mit dem verletzten Bein aufzutreten. Stur kämpfte ich weiter für mein Ziel, versuchte meinen Körper daran zu hindern, meine hart erarbeitete Muskelmasse nun hier in diesem Bett zu verlieren, weil ich nur herumlag wie ein fauler Sack. Mit Theraband, Krücken und etwas Fantasie fand ich immer neue Übungen, mit denen ich mich so gut es ging ein wenig fit gehalten habe. Einfach nur für den Traum, weil ich wirklich dachte – so nicht, mein Freund. Jetzt lasse ich mir nicht die Butter vom Brot nehmen. Ich kriege, was ich will und das werde ich schon beweisen.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ich verbrachte meine Tage mit Schreiben, ich bastelte derzeit an meinem Roman mit dem Titel „Anima Veritas“ und erlebte einige verrückte Momente mit meinen Zimmernachbarinnen, die zwar ähnliche Verletzungen hatten, aber völlig andere Menschen waren als ich. Damals war ich ungeheuer wütend darauf, dass ich IMMER NOCH so dick war, dass der Arzt in der Notaufnahme wieder mit Adipositas angefangen hat. Ich war derartig unzufrieden, dass ich es kurzweilig fand, daraus einen kleinen Spaß zu machen und Frauentypen zu kategorisieren. Weißt Du was, wir kennen uns nun schon ne ganze Menge Seiten und sicher ein paar Videos lang und ich teile mit Dir einfach hier den Original Text aus dem Krankenhaus. Ein paar Zeilen aus meinem Roman sind auch drin zu finden. Ich wünsche Dir viel Spaß auf der Reise durch meinen Kopf und bitte denk daran: Es ist nicht ganz so ernst gemeint, dies hier ist mein Augenzwinkern ;)

"Das wärmende Licht der Spätnachmittagssonne streichelte zart über Sophies Haut. Der lauwarme Wind blies in sanften Böen vom Meer herauf. Sie genoss den Duft nach frisch geschlagenem Holz und den süß duftenden Blüten, die die Holzveranda ihrer gemütlichen Hütte umsäumten. Mit dem Blick auf das Meer, Berge und Wälder im Rücken und das ganze Jahr angenehm sommerliches Klima, der ideale Ort, um einfach nur zu leben.

Warum waren sie nicht schon viel eher hier hergekommen?

Ihre Augen kosteten wohlwollend die Schweißtropfen, die an Matthews nacktem Oberkörper herab liefen, kleine Straßen von in der Sonne glänzender Feuchtigkeit auf seine Haut zeichneten. Er hackte Holz und sie genoss es, ihm dabei zuzusehen. Seine kräftigen, großen Hände schoben sich um den hölzernen Stiel der Axt und wenn Sophie genau hinsah, konnte sie sehen, wie sein kraftvoller Griff seine Muskeln spannte, die Adern nach außen treten lies. Ihr war nie zuvor aufgefallen, wie allein seine Erscheinung sie zu erregen vermochte.

Matthew war hier draußen ein anderer Mensch. Er war ein richtiger Mann hier draußen. Und nur ein Mann. Ebenso, wie sie einfach nur seine Frau war. Hier draußen erwartete niemand von ihr, eine gute Angestellte zu sein, eine gute Karrierefrau oder eine gute "Was-auch-immer".

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Hier durfte sie endlich nur eine Frau sein, und tun, was sie am liebsten mochte. Sie hatte den Tag damit verbracht, Menschen umzubringen."

So ein Scheiß. Wie sollte ich mich denn so konzentrieren? Der hämmernde Schmerz in meinem Bein war ja noch irgendwie zu ignorieren, aber dieses Gespräch nebenan machte mich wahnsinnig. Dass ich noch für eine Weile im Krankenhaus bleiben musste, hatte ich zähneknirschend akzeptiert. Immerhin hatte ich die OP überlebt.

Doch was war das nun wieder?

Ich hörte zwangsweise meiner 63jährigen Zimmernachbarin dabei zu, wie sie ihrer Tochter erzählte, dass sie sich am meisten darüber ärgert, für den attraktiven Doktor keine Strapse getragen zu haben. Während mich mein Roman damit beauftragte, über schöne Menschen zu schreiben, krochen die Bilder der fetten, alten und faltigen Gertrud in mein Hirn und machten meine Aufgabe unendlich schwer.

Hast Du schon mal versucht, in einem erotischen Text den Körper einer richtig heißen Braut zu beschreiben und Dir dabei gleichzeitig unfreiwillig vorgestellt, was 63 Lebensjahre, etwa 20 kg zu viel bei 1,60 m und ein überaus uninteressanter Charakter mit einer Frau machen? Okay, wenn Du jetzt schon geschockt bist, stell Dir nun noch Strapse dazu vor.

Herzlich Willkommen in meinem Kopf, Fremder!

Am liebsten würde ich mich übergeben, aber da ich im Krankenhaus bin, nimmt das den Spaß aus der Sache. Die sind ja hier bestens auf Kotzen vorbereitet. Im Krankenhaus zu kotzen ist etwa so befreiend wie im Badeanzug zum Nacktschwimmen zu erscheinen. Also schlucke ich es runter. Die Kotze, und natürlich auch den bissigen Kommentar über Jabba the hat in Strapsen.

Ich sah genervt von Gertrud weg. Den jammernden Klang ihrer Stimme war ich gewohnt. Das machte die Sache übel, denn ich lag erst den zweiten Tag im Krankenhaus. Sie war kein schlechter Mensch, doch sie war alt geworden auf eine Weise, wie in der

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

heutigen Zeit viele Frauen alt werden. Wenigstens war sie tatsächlich alt, also in Jahren meine ich.

Ich kannte außer ihr noch eine Menge alter Frauen. Die meisten waren zwischen 28 und 35. Gertrud war die Ausnahme mit ihren 63 Lenzen, die war ja mal wirklich alt. Wie kam es bloß, dass Frauen heutzutage so früh alt werden? Damit meine ich vor allem: fett werden? Uninteressant werden? Unausstehlich werden?

Klar, Hollywood und Hochglanzmagazine zeigen uns die Frau Mitte 30 als Sexsymbol, perfekter Body, tolle Haut, kaum Falten. Photoshop und Schönheitschirugie machen es möglich. Eigentlich sollte auf so manipulierten Bildern von Schönheiten auch ein Warnhinweis drauf stehen, damit niemand in Bulimie verfällt weil da jemand gut mit dem PC umgehen konnte und alle Makel glatt gebügelt werden.

Schau in die Welt und guck Dir die Realität an - da erleidet zumindest meine Fantasie eine ganz schöne Bruchlandung und das Schreiben eines erotischen Romans wird zur Herausforderung.

Ich starrte an die Krankenhausdecke und versuchte, im Geiste in all die fremden Wohnzimmer zu schauen und die "alten" Frauen zu kategorisieren. Das war eine kurzweilige Beschäftigung und ich entschied mich, das Ergebnis meiner Gedanken zu protokollieren. Und ich gestehe: Damals, mit dem Gewicht eines halben Nashorns, war ich ein Brauerei Pferd und ich arbeite bis heute hart daran, davon weg zu kommen.

Hier aus aktuellem Anlass noch mal Dein Warnhinweis: Die folgende Kategorisierung ist einfach aus Spaß und Langeweile im Krankenhaus entstanden. Ich war wütend auf mich selbst an dem Tag, na und auf die ganze Welt wegen dem blöden Bein. Kategorisieren – selbst im nonsense Bereich wie diesem – hilft mir häufig dabei, gute Charaktere für meine Kurzgeschichten und Geschichten zu finden und es ist witzig zu lesen. Falls Du einen Fisch im Arsch hast, musst Du den jetzt rausnehmen oder den Rest des Kapitels überspringen.

"Fässchen"

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Einmal gibt es da die Fässchen. Frauen, die schlanke Arme und Beine haben, einen relativ flachen Po aber dafür einen Oberkörper haben der aussieht, als hätten sie ein Weinfass verschluckt. Die Fässchen arbeiten häufig in Büros, einige auch in Großküchen oder in der Pommesbude nebenan. Sie sind der Mutter-Typ par excellence, freundlich und etwas konservativ aber immer liebevoll. Sie widerstehen nur schwer den süßen Verlockungen und schlemmen für ihr Leben gern.

Fässchen sind Multigenies im Schlemmen; sie können das überall: Im Auto, im Büro, in der Küche beim Kochen, auf dem Sofa. Fässchen fällt es leichter, sich von einer ehemaligen schlanken Figur zu verabschieden und ihr Fässchen mit Stolz vor sich her zu tragen. Ab und zu erlauben sie ihrem Mann also durchaus angenehmen Sex mit ihnen zu haben. Sogar mit Licht. Wenn er "gut" ist, kriegt er sie angemessen häufig ins Bett und sie hat selten Migräne. Fässchen lesen gerne Frauenmagazine mit Kochrezepten und Klatsch-Spalten und romantische Liebesromane. Sie sind eher optimistisch und lustig, nur eben etwas langweilig geworden. Einige Fässchen beginnen früh mit absurden Hobbies wie Stricken oder Basteln.

Brathähnchen

Die Brathähnchen Fraktion ist weiterhin schlank, hat irgendwo aber den Spaß am Leben verloren. Nicht selten tragen die Brathähnchen außerhalb der Wohnung Teenie-Kleidung und legen viel Wert darauf, hip zu sein, während sie sich darum bemühen, sich bloß keine Fingernägel abzubrechen. Viele bräunen sich regelmäßig, andere gehen gar nicht in die Sonne - wegen Hautkrebs und so.

Beim Betrachten so eines menschlichen Huhns flitzt mir immer wieder die Frage durch den Kopf, ob "schlank und jugendlich bis ins hohe Alter" wirklich ein anstrebenswertes Ziel ist, wenn die mit 30 schon keine Lebensfreude mehr ausstrahlen. Viele Brathähnchen fühlen sich dennoch unter Druck, zwanghaft äußerlich 17 bleiben zu wollen, weil sie sich in ihrer Jugend in Bezug auf die „Figuranforderungen" für die berufliche Arschkarte entschieden haben: Stewardess, Boutique Verkäuferin, Kosmetikerin, Sonnenstudio-Tussi, Friseurin - das

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

sind Jobs, in denen der Kunde erwartet, dass die Damen mit ihrer Schönheit verkaufen und das bedeutet übersetzt: Topfigur, super Haut, Jugendlichkeit. Nix da mit nem breiten Fahrgestell, Falten und etwas gepflegter Ranzigkeit.

Da ist nichts mit einem Fässchen unterhalb der Brust oder mit erkennbar fetten Schenkeln - sogar 2 oder 5 kg Übergewicht werden da schon zum Problem. Brathähnchen verbringen ihre Freizeit sklavisch mit etwas, was hip ist. Ob's ihnen Spaß macht, ist zweitrangig, dabei sein ist alles. Sie lesen gerne Frauenzeitschriften über Mode und Fitness und setzen die Ratschläge aus den Zeitungen um, egal wie bescheuert das manchmal ist, was da so drin steht.

Brauerei-Pferd

Dann gibt es die Brauerei-Pferd Fraktion. Diesen Frauen wuchern über die Jahre ordentlich wuchtige Schenkel und ein ziemlich großer Arsch. "Obenrum" bleiben sie unauffällig schlank oder zumindest normal. Meistens sind sie Kassiererin, Arzthelferin, Bierzapf-Schnalle in einer Dorfkneipe - oder eben Hausfrau. Sie sind häufig kratzbürstiger als die Fässchen, oft sogar sehr dominant und starrköpfig, leicht eifersüchtig und kontrollierend. Sie lassen sich von niemandem etwas sagen - vielleicht liegt das daran, dass sie aussehen, wie eine Mischung aus Mensch und Pferd? Zentaurus nennt man das glaube ich.

Man sagt ja nicht umsonst, dass Pferde stur sind.

Die Brauerei-Pferde haben das Problem, sich weder schlank noch richtig dick fühlen zu können, weil sie 50/50 sind. Nur allzu leicht endet das Ankleiden mit einer hoffnungslosen Presswurst, weil natürlich die kleinere Kleidergröße bevorzugt wird, die jedoch über die untere Hälfte niemals faltenfrei drüber geht. Sieht dann ganz schön scheiße au, aber der Gaul ist happy, schließlich stimmt die Konfektionsgröße. Pferde haben einen vollgestopften Kleiderschrank - und der ist vor allem deshalb voll, weil mindestens die Hälfte der Kleidung nicht passt. Lad ein Pferd zu einer Party ein und sei Dir sicher: Du löst Dramen vor dem Kleiderschrank aus. .

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Pferde lassen sich leicht von pikanten Genüssen verführen und neigen eher dazu, sich den Abendbrotteller ordentlich voll zu machen. Morgens nach dem Aufwachen sind sie nämlich am Spiegel im Bad vorbei getrabt und haben "das Ding" gesehen. Mit "Ding" meine ich den Zentauer-Arsch und die breiten Oberschenkel.

Die schlanke Hälfte übernimmt die Kontrolle und gibt das Kommando "Kein Futter" - also hungert sich das Pferd dann so durch den Tag, kaut mal hier und da ein Salatblatt - Du weißt ja, Diät und so. Gegen 18 Uhr spätestens macht es "bling" und der Zentauer übernimmt die Macht über das ausgehungerte Geschöpf und verführt es zum Futtern. Nudeln, Reis, Kartoffeln in riesen Portionen mit wenig anderen Beilagen, vielleicht noch einen Salat dazu, fürs gute Gewissen - und so abgefüllt mit 2000 Kalorien wird dann auf dem Sofa gesessen bis es endlich ins Bett geht.

Pferde sind im Bett auch schwierig. Das ist wieder das 50/50 Problem. Sie will nicht, dass er sieht, wie dick ihr Arsch und ihre Schenkel geworden sind und deshalb darf es nicht zu hell sein, sonst läuft nichts.

Wenn ich bei einem Pferd von "leichter Erregbarkeit" sprechen wollte, würde sich das nur auf die geringe Schwelle hin zum Wutausbruch beziehen - ansonsten reagieren sie eher träge auf sexuelle Reize. Wenn ein Pferd ihren Partner mag, lässt es ihn noch ab und an mal ran - aber sehr selten bis nie spontan.

50/50 ist die Brauerei-Pferd Fraktion auch in Bezug auf ihre Literatur: die "schlanke Hälfte" sagt - hey, kaufen wir eine Fitness-Zeitung oder was Stylishes. Die Gaul-Hälfte sagt - nette Gymnastik, lass die mal andere machen. "

Du siehst Frauen, die nur noch in ausgeleierten T-Shirts und Labberhosen durch die Wohnung schlurfen, einen unordentlichen Zopf auf dem Kopf - oder gleich eine Kurzhaarfrisur, weil die so schön praktisch ist.

Diese Frauen, die nur zwischen Kochtopf und Sofa leben, deren Geist sich leichtfüßig fließend zwischen den

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Vorabendserien und dem Hauptfilm bewegt und vielleicht noch einen kleinen Abstecher in Richtung Kleidung, Make-up und Kosmetik macht. Unter Freundinnen, versteht sich. Wenn sie "ihn" mal alle zwei Wochen Freitag morgens zwischen ihre wuchtig gewordenen Schenkel lässt, hält sie das schon für oft. Morgens übrigens vor allem, weil ein Gaul nie den ersten Schritt mach,t während Männer morgens ihr Testosteronhoch haben - mit dem sich die fetten Schenkel und die Speckrolle am Bauch besser ignorieren lassen.

Von Gezeiten und Festen, die gefeiert werden sollen

Gertrud war wirklich eine endlose Quelle der Inspiration. Sie zeigte mir, wie ich auf keinen Fall werden wollte damals im Krankenhaus. All die verrückten und vielleicht an den Haaren herbei gezogenen Fässchen, Brathähnchen und Brauereipferde gaben mir den absoluten Rest, ich wusste, ich muss es schaffen und ich erinnerte mich daran, wie das Leben ist: **Es ist wie die Gezeiten**. Auch wenn ich damals noch lange nicht wieder laufen konnte, stand für mich fest: Aufgeben? Ich? Nie!

Ich vergleiche es heute gern damit - denn wenn Du genau hinschaust entdeckst Du sicher ebenso Gezeiten in Deinem Leben. Mal ist alles traumhaft und dann bricht das Chaos aus. Ebbe und Flut in beständigem Wechsel. Das bringt mich auf ein sehr wichtiges Thema, an dem viele Abnehmversuche scheitern und gleichzeitig ist es die wohl am häufigsten über Facebook, Youtube und Co. gestellte Frage an mich: Wie hältst Du durch?

Die Antwort darauf liegt nämlich ganz genau dort - mitten in den Gezeiten. Ich halte überhaupt nicht durch. Ich schreib es Dir auch noch mal in groß: **ICH HALTE NICHT DURCH**. Und genau das ist der Trick bei der Sache. Ich habe akzeptiert, dass ich manchmal stark bin und dann wieder ganz schwach. Meistens bin ich gesund, dann eben auch mal krank.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Viele Tage fällt es mir leicht, sportlich zu leben, gesund zu essen, mich auch mit meinen Gefühlen und Sorgen mitzuteilen statt etwas in mich hinein zu fressen. Dann kommt immer mal wieder eine Phase, in der ich schwach bin. Ich habe Stress und Lust auf alle möglichen Sünden nur nicht auf gesundes Essen, Sport erscheint langweilig zu sein und ich muss mich zwingen. Oder ich schwänze sogar mal. Früher habe ich in meinem Inneren ein totales Drama aus den schwachen Phasen gemacht, heute nehme ich sie hin. Ich beginne dann, mir ganz kleine winzige Ziele zu stecken und diese zu erreichen. Ich begrenze die Sünden und Ausrutscher auf ein Minimum und bereue keine einzige davon. Das ist absolut menschlich, ich bin keine Abnehm- Maschine, ich muss nicht Perfektion erreichen – viel mehr ist mir eine Sache in den Gezeiten des Lebens am wichtigsten geworden: ich möchte so häufig wie möglich einfach glücklich sein. Das ist etwas, was ich mir nur erlauben musste. Schließlich macht es nicht von Natur aus unglücklich, noch etwas dicker zu sein als ich – das einzige, was wirklich unglücklich macht, ist Unzufriedenheit mit mir selbst.

Wenn Du in Deiner Umstellung auf Dein Wunschgewicht an einem Punkt vorbei kommst, an dem Du glaubst, Du kannst nicht mehr – erinnere Dich daran, was Du schon geschafft hast, klopfe Dir auf die Schulter und gib Dir bewusst eine Auszeit. Je nachdem, wie lange Du Dich ganz prima verhalten hast, kannst Du eine Mahlzeit, einen Tag, eine oder mehrere Wochen oder eben den Zeitraum Deiner Wahl auswählen. Es sollte jedoch wirklich ein fester, konkreter Termin sein, den Du mit Dir vereinbarst und dann um jeden Preis einhältst. Du solltest lieber eine längere Auszeit wählen und ganz sicher wieder zurück in Deinen Plan finden.

Wenn Du strategisch schlau planst, kann da auch nichts schief gehen. Ich gebe mir beispielsweise grundsätzlich Weihnachten, Ostern und an wichtigen Geburtstagen frei. An diesen Tagen erlaube ich mir, einfach nur ich zu sein – sonst bin ich immerhin auch jeden Tag ein (noch) zu dicker Mensch, der sich auf seine Gesundheit konzentriert. An solchen besonderen Tagen möchte ich aber einfach nur Teil von Familie und Freunden sein, kein merkwürdiger „Sonderling“ mit einer Ernährungsweise, wie sie nun Mal gerade in der traditionellen Festtagsküche zu Konflikten führt. Angenommen, ich gebe mir an diesen Tagen nicht frei und versuche, „hart“ zu bleiben. Sicher stehe ich nach dem Fest entweder frustriert da, weil ich es nicht richtig genießen konnte und

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

nur „hart“ sein musste, oder ich stehe mit dem Gefühl des Versagens da, weil ich schwach geworden bin. Wenn ich Frust im Vorfeld vermeiden kann, vermeide ich ihn. Aktiv gebe ich mir frei und erlaube mir, zu genießen.

So habe ich auch meinen Ernährungsplan in mein Leben hinein gewoben – ich brauche einfach mein Sonntagsfrühstück mit Croissants und mein Schlemmeressen mit Freunden. Das steht fest. Würde ich also meinen Plan darauf ausrichten, genau auf diese Dinge weitgehend zu verzichten, muss ich immerzu kämpfen, hart bleiben. Stattdessen habe ich geschaut, wo in meinem Leben mir Mahlzeiten nicht so wichtig sind, aber auch Aktivitäten, die ich nicht unbedingt brauche, um mich gut zu fühlen. Und genau das wird auch Deine Aufgabe sein, wenn Du im zweiten Modul dieses Buchs meinen Ernährungs- und Sportplan erfährst. Natürlich sage ich Dir ganz genau, was ich gegessen habe, wie Du die Mahlzeiten zusammen stellst, wie Du Deine Schlemmertage in Deiner Woche platzieren kannst. Ich erzähle Dir genau, welches Training ich gemacht habe und Du bekommst sogar Einsteigerpläne für Heimsport und fürs Fitness Studio, damit Du loslegen kannst.

Richtig in Dein Leben einpassen musst Du diese Pläne selbst. Es ist Deine Aufgabe, in Deinem Leben Möglichkeiten für das Schlankwerden zu schaffen und alles, was Dir an meinem Ernährungsprogramm nicht gefällt, mit Fingerspitzengefühl und der nötigen Recherche zu ändern. Dabei entsteht dann nämlich Schritt für Schritt das aller beste Abspeckprogramm der Welt: und das ist **Dein ureigenes Schlankprinzip**. Es ist ganz unterschiedlich, wie schnell oder langsam Du dann Erfolge siehst auf Deinem Maßband – oder der Waage, wenn Du sie unbedingt benutzen willst. Absolut schnell spürst Du die Erfolge aber in Deinem eigenen Wohlbefinden: Zum ersten Mal fühlst Du Dich nicht „aus dem Takt“ oder wie fremdgesteuert, weil Du das Programm eines anderen Menschen anwenden sollst, Du fühlst Dich ganz bei Dir. Das Programm richtet sich nach Deinem Leben, das Programm bist Du ☺

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ausgebrannt – das Gewicht steht still

Während der ersten Jahre meines neuen Lebens hatte ich meinen Angestelltenjob als Kommunikationstrainerin und Coach weiter ausgeführt. Auch wenn ich mich sehr verändert hatte, war dieser Job doch der Einzige, den ich wirklich kannte. Damals im Leberwurstaquarium war das nur ein Aushilfsposten, meine Seminare und Coaching war mehr meine Berufung. Ich habe es wirklich geliebt und erinnere mich an ganz viele inspirierende Menschen, die ich im Laufe der fast zehn Jahre kennen lernen durfte, an deren Seite ich arbeiten durfte. Trotzdem fällt Dir ganz sicher die Vergangenheitsform auf, in der ich von dieser Berufung schreibe. Heute bin ich selbständig als Internet-Ernährungsberaterin – wie und warum ich von meiner sicheren Festanstellung zu einer aufregenden und eher unsicheren Selbstständigkeit gekommen bin, möchte ich Dir heute gern erzählen. In der Tat ist diese Geschichte ein relevanter Schritt in meiner Veränderung vom dicken zum schlanken Menschen. Ich spreche ein Thema an, dass gesellschaftlich oft nicht sehr ernst genommen wird und immer mehr Bedeutung gewinnt. Depression – Burn-out.

Im „Klick-Kapitel“ dieses Buches habe ich Dir erzählt, dass ich glaube, alle Dinge haben ihre Zeit. Um die richtige Zeit zum Abnehmen – und die absolut falsche Zeit – soll es im Folgenden gehen.

Okay, reden wir also über meine Arbeit und warum ich dort nicht mehr beschäftigt bin, obwohl ich die Tätigkeit selbst als Berufung empfand und viele Kollegen als wunderbare schätzenswerte Menschen mochte. Alles begann Ende 2008, etwa ein Jahr nach

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

meinem Startschuss ins neue Leben. Auch da schien wieder so ein verändernder Wind zu wehen, der mich empfindlich machte für einen Gedanken, der hin und wieder seit meiner Abspeckphase durch meinen Kopf geflackert ist: **Soll das etwa alles gewesen sein?** Diese Frage bezog sich auf meine Arbeit. Ich hatte so viele Ideen, ich hatte Ansprüche an Professionalität, an die Vielfalt meiner Aufgabe – an meine eigene Weiterentwicklung und ich sah keinen Weg, all diese neuen Wünsche und Ziele in der Firma umzusetzen.

Es gab immer wieder neue Positionen für Führungskräfte, die frei wurden oder neu dazu kamen – doch in mir tat sich einfach nichts, die Aufgaben sprachen mich nicht an. Ich wollte in meiner Aufgabe wachsen können und mich weiter entwickeln, meine Ideen umsetzen. Wohin ich auch schaute, gab es keine Position, keinen anderen Job in der gesamten Firma, den ich lieber gemacht hätte, als meinen eigenen. Das hört sich zunächst vielleicht an, als hätte ich allen Grund zur totalen Zufriedenheit gehabt. Auf meinem Planeten sah das anders aus: Ich wusste nun, wie wichtig es war, Ziele zu haben. Ziele erzeugen die Energie, die ständige Veränderung bedeutet und ständige Veränderung, das war Leben meiner Überzeugung nach. Stillstand war wie der Tod.

Toll an meinem Job war auch die Zusammenarbeit mit meiner engsten und vertrautesten Kollegin, meiner „Arbeitsehefrau“, die ich bis heute schätze und sehr oft in meinem eigenen Büro vermisse für ihre direkte und herzliche Art und ihre bezaubernden Haare auf den Zähnen. Das mit den Haaren auf den Zähnen klingt komisch, aber sie hatte einfach ordentlich Strom auf dem System und ich liebe das abgöttisch an ihr. Ich konnte mich immer auf ihre ehrliche Meinung verlassen – und das ist in der heutigen Zeit eine Seltenheit. Eigentlich ist die Welt voll mit Heuchlern und Pussys, die sich nicht mehr trauen, die Wahrheit zu sagen, weil sie politisch unkorrekt oder unbequem sein könnte. Weil die Wahrheit die Harmonie stört, das gemütliche Miteinander. Für den Arsch sowas, sag ich Dir. Deshalb packe ich Dir hier in meinem Buch auch die Titten auf den Tisch, ein bisschen hat meine Renate mich dazu inspiriert. Glaub es oder nicht: Einen Sturm zu erzeugen, wenn er notwendig ist, bringt frischen Wind in den letzten Winkel der menschlichen Beziehungen und vor allem auch in jedes Büro. Dadurch entsteht erst die Voraussetzung eines harmonischen Miteinanders. Harmonie, die

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

auf gegenseitigem Speichel lecken basiert, ist doch in Wahrheit nicht viel mehr Wert als ein Entenpfurz im Vorgarten der Welt und obendrein eine verdammt schleimige Angelegenheit.

Trotzdem: Für meine persönliche Weiterentwicklung gab es ganz einfach keinen Posten in der Firma, den ich gern gehabt hätte, schlichtweg fand ich alle Optionen für mich persönlich ziemlich scheiße. Selbstverständlich nicht die leitenden Posten im Allgemeinen, wenn jemand gerne irgendetwas leiten will – ob nun Teams oder Abteilungen – herzlichen Glückwunsch, bitte sehr. Das muss auch jemand machen und ich bin froh, wenn das nicht ich bin.

Ich habe nämlich eine große Schwäche: Ich mag Menschen und setze mich manchmal mehr für sie ein, als ich sollte als „Führungskraft". Noch dazu war das Parkett der Leitenden meiner Ansicht nach sehr gemischt besetzt: Es gab einige brillante und fleißige, begabte Führungskräfte nur leider auch eine ganze Menge „Poser". Mit Poser meine ich übrigens jene, die ihren Posten nicht wollten, um die Funktion zu erfüllen – also, um tatsächlich zu leiten, zu führen, mit den Mitarbeitern zu schwitzen, gemeinsam zu kämpfen, sie zu schützen, zu motivieren oder eben auch mal um ihnen den Marsch zu blasen. Neeeein, die Poser hatten sich in den Posten gekämpft um eine prestigeträchtigere Berufsbezeichnung zu bekommen und sich für „besser" zu halten als sie vorher waren.

Es wird wohl auch schon Ende 2008 angefangen haben, dass mein Lieblingschef – den ich zuerst überhaupt nicht leiden konnte (beruhte auf Gegenseitigkeit vermutlich) – war immer weniger in den Meetings unserer Coaching Abteilung. Ja ich gebe zu: Ich vermisste ihn. Er war eine ziemliche Diva, wirkte manchmal ein bisschen arrogant oder er haute hin und wieder wirkungsvoll auf den Tisch – was verdammt nötig war. Manchmal führte er sich auf wie ein fünfjähriger ungezogener Junge , knalle Türen, motzte herum. Erfrischend denn ich hatte damals bereits begriffen, der Junge hatte Energie. Das war neu, bis zu seinem Auftauchen hatte ich noch keinen direkten Vorgesetzten mit ordentlich Benzin im Tank erlebt.

Logisch, erstmal war mir das suspekt als wir ihn neu hatten. Alles sollte anders, meine Schulung auch. Da verstand ich keinen Spaß,

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

immerhin hatte ich das Konzept lang ausgearbeitet und bei der Abteilungsleitung absegnen lassen. Er wusst, was er wollte und mit Abstand betrachtet, hatte er Recht. Er war überhaupt der allererste, den ich in meiner Firma getroffen hatte, der wusste was er wollte. Das erschien mir anfangs sehr exotisch. Er hat alle Bedingungen für mich als Trainer verbessert, deshalb vertraute ich ihm und schätzte auch sein divenhaftes launisches Verhalten. Immerhin war er zu mir auch immer freundlich nach dem er gecheckt hatte, dass ich nicht nur ne viel zu dicke Tuse war, sondern ein wirklich guter Trainer und Coach. Ja, er hat mich bewegt und ich wollte ihn im Meeting sehen weil seine Anwesenheit es effektiv machte, und wenn es doch mal etwas entartete, war es dann wenigstens amüsant. Als er anfing, wegzubleiben, verschlechterten sich die Zustände und die Meetings wurden wieder länger, dabei aber nicht effektiver! Und laaaaaangweilig, weil die einzige Diva unsere „Muddi“ war, wie wir sie nannten. Unsere direkte Vorgesetzte war eine charmante und liebe Frau, herzensgut und mit einem tollen Händchen fürs Kochen. Leider tanzte sie allzu gern auf allen Hochzeiten gleichzeitig, war sehr um Außenwirkung bemüht, aber bei den eigentlichen Grundlagen mitunter schlampig oder zumindest konfus. Schlampig – das schreib ich Dir übrigens heute. Das habe ich mir damals nicht mal zu denken erlaubt, sie war mir gewissermaßen heilig. Warum habe ich vergessen, echte Gründe gab es wohl nicht. Ihr Händchen für das Einstellen neuer Coachs war meiner Meinung nach ebenfalls unglücklich. Sie packte uns beispielsweise Mr. Slomo in die Abteilung, einen ganz ruhigen, extra dünnen Kerl der wirklich einen lieben Charakter hatte. Ja, er war sicher ein guter Mensch, dem man einfach den falschen Job verpasst hatte.

Aber hey, das ist Arbeit und kein Kindergarten und da kannste drauf wetten, dass ich die Wut kriege, wenn da einer auf Coach und Trainer machen soll, der in Zeitlupe denkt, spricht, handelt. Deshalb Mr. Slomo – von Slowmotion, also Zeitlupe. Weißte bescheid. Bis der in einem Meeting oder einer Schulung mal einen Satz fertig gesprochen hatte, konntest Du im Geiste zwei Mal um die Welt reisen und hast Dich dabei gefragt, welche Symptome eigentlich BSE noch mal hat und ob der Schimmel im

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Brötchenautomaten bald ein Headset auf die flauschigen Ohren bekommt und Kundengespräche führt.

Ich hab da so meine Theorie über Mr. Slomo entwickelt. Irgendjemand Gemeines hatte seine neuronalen Leitungen im Hirn außer Kraft gesetzt. Er hatte als Workaround zwei Nacktschnecken engagiert und ihnen Kurierfahrräder gegeben. Diese Nacktschnecken auf Fahrrädern gondelten gemächlich mit den Informationen von einem Ende zum anderen Ende in seinem Kopf. Kam da mal ein Huckel auf der Piste, beispielweise ein unvorhersehbares Ereignis, eine Frage, die nicht lang vorbereitet erwartet war, fielen die Nacktschnecken von den Bikes und es passierte sekundenlang gar nichts bis sich die flutschigen Nacktschneckenkuriere wieder on tour machten.

Er tat mir ganz oft leid und gleichzeitig war ich auch irgendwie ein Arsch, was mir heute zusätzlich leid tut. Klar, ich wollte Leistung. Ich verlangte die von mir selbst und auch von denen, die mit mir arbeiteten. Vielleicht war das mein Kompensationsverhalten, mit dem ich mein fettes Übergewicht ausgleichen wollte. Trotzdem denk ich auch heute: Eine Kette ist nur so stark, wie ihr schwächstes Glied. Ja, ich bin ein Pusher und hab ordentlich Ellenbogen auf der Arbeit, die lediglich weich gepolstert sind wegen dem Fett. Ich habe hohe Ansprüche an meine Arbeit und wenn es nicht nach meinem Kopf geht (ich denke ja immer irgendwie, ich hab Recht), dann werde ich bockig. Hier waren mehr Geschädigte, viele von uns Coachs waren oft entnervt von Mr. Slomo und er sicher von uns, es war für ihn nicht der richtige Job und er quälte sich, er strengte sich richtig an. Auch unfair, dass ich nicht wenigstens sein Engagement richtig an Mr. Slomo bewundert habe. Heute würde ich ihm gern auf die Schulter klopfen und ihm sagen, dass mir meine Arschigkeit leid tut und auch, was mit ihm gemacht wurde, Beförderung, wieder Degradierung, Beförderung, wieder Degradierung. Da kriegste doch einen am Kopp, und der Mann war intelligent, eben nur etwas langsam. Für manche Dinge gibt es aber keine zweite Chance, ich werd ihm das wohl nie sagen können.

104

Zurück zum Thema. Es geht ja nicht um Mr. Slomo sondern um das, was mit mir auf der Arbeit passiert ist.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

In den Jahren meines extremen Übergewichts hatte ich geackert wie ein Gaul für ein bisschen Anerkennung und diese auch in solidem Maße erhalten. Überstunden, Recherchen an den Wochenenden zuhause – das alles war Alltag und das für ein Gehalt, das knapp über tausend Euro lag netto. Als ich dann begann, mich selbst ernst zu nehmen und nur noch tat, was Bestandteil meines Jobs war, innerhalb meiner Arbeitszeit, war es entsprechend schwieriger, an Anerkennung heran zu kommen. Du darfst das nicht missverstehen: Ich hätte immer noch die Zeit für die Mehrarbeit gehabt, ich war nur nicht mehr bereit dazu, weil es pure Verschwendung war. Weil ich ganz klar sah, es ändert nicht viel. Ich kämpfe gegen Windmühlen. Egal wofür ich mir heute ein Bein ausreiße, morgen kokettiert das gleiche Problem in neuem Gewand durch die Abteilung. Diesen fucking shit hatte ich absolut satt. Schon Weihnachten 2008 war ein Bruch passiert. **Ein kleiner blöder Schokoweihnachtsmann war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte bei mir.**

Jedes Jahr gab es Schokoweihnachtsmänner als kleine Weihnachtsaufmerksamkeit vom Unternehmen. Die jeweiligen Vorgesetzten verteilten diese an ihre Mitarbeiter und alle freuten sich über diese kleine Geste. Wir Coachs hatten unsere „Muddi", allerdings hat sie nicht die Aufmerksamkeit gehabt, uns ebenfalls diese Geste zukommen zu lassen. Keiner von uns war fünf Jahre alt, vielleicht denkst Du jetzt „Du willst nicht ernsthaft behaupten, wegen dem dämlichen Schokokerl sauer geworden zu sein?"

Oh doch, das will ich.

Nicht der Schokolade wegen, war eh besser, wenn die wen anders fett machte. Diese fehlende Geste war mal wieder ein eindeutiges Zeichen, welche Wertschätzung uns seitens unserer Vorgesetzten entgegen gebracht wurde. Die fehlende Beachtung war wie ein extra Arschtritt. Mit uns mein ich übrigens Reni und mich. Klar, sie tanzte ja ständig auf lauter Hochzeiten und deshalb war ihr das sicher entfallen, aber so ging es ständig und bei jeder Gelegenheit. Sie hatte eigentlich nur ein offenes Ohr für uns, wenn sie etwas wollte. Wir haben sie an dem Tag auch darauf angesprochen, weil es uns verletzt hat, nicht beachtet zu werden und Du weißt ja eins:

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden. Also wenn was quer geht, einfach ansprechen.

Weißt Du, was die tolle Antwort war? „Wenn ihr so einen wollt, nehmt euch doch einfach einen!“

Na herzlichen Dank, da hatte ja jemand wirklich verstanden, um was es geht. Die vorangegangene fehlende Geste wurde nun gleich mit einem Doppelarschtritt abgewehrt. Mangelnde Aufmerksamkeit hoch zwei.

In den folgenden Wochen spürte ich, wie mir jeder Tag auf dieser Arbeit immer mehr die Energie absaugte. Ich hatte schon Lust, dort hinzugehen. Aber nicht zum Arbeiten, sondern um meine lieben Kollegen zu sehen. Im Kopf wusste ich: Ich muss hier weg! Das geht nicht mehr länger. Gleichzeitig hatte ich noch hohe Schulden vom Studium, das ja finanziert werden musste, und brauchte einen festen Job. Die Rückzahlungszeit für das Bafög hatte angefangen und es war einfach zu knapp mit dem Geld, ich wusste nicht wie. In dieser Arbeitsstelle gab es auch keine besser bezahlten Posten, für die ich mich berufen fühlte.

Ich hatte nie etwas anderes gemacht als Kommunikationstrainer – doch in dem Bereich gab es mehr freiberufliche, selbstständige Möglichkeiten als festangestellte Chancen. Ich konnte mir auch keine anderen Kollegen vorstellen, gerade meine Arbeitsehefrau, wir waren wie Kopp und Arsch sozusagen. Mein Gewicht stand auch still, Monate lang und ich konnte mir nicht erklären, woran das lag.

Ich ernährte mich vernünftig, ich ging zum Sport. Nun, meine gute Laune war verschwunden, ich fühlte mich häufig schlapp und war immer müde. Ich war Anfang des Jahres beim Arzt um mein Blut checken zu lassen, ich dachte da stimmt vielleicht was nicht. Über mein merkwürdiges Empfinden hatte ich damals kein Wort verloren, was sollte ich der Ärztin denn sagen über meine Stimmungsprobleme? Ein großer Fehler, hätte ich damals schon mal was gesagt. Das Blut war auch in Ordnung, also glaubte ich daran, eine vorübergehende schwache Phase zu haben. Immerhin war mein Körper durch eine Menge Veränderungen gegangen und das musste ja Tribut fordern. Unmerklich wurde es immer schlimmer, ich begann mit einer ganz merkwürdigen Sache: Ich

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

öffnete meine Post nicht mehr. Es war ein echter Kraftakt, morgens aus dem Bett aufzustehen, um zur Arbeit zu gehen.

Was ich damals nicht wusste: Ich schlitterte immer tiefer in eine Depression. Als ich im April Urlaub hatte, glaubte ich, danach wieder „aufgeladen" mit frischen Akkus zurück zu kehren. Die nicht geöffnete Post versteckte ich mittlerweile, darunter waren eben Mahnungen, Rechnungen – ich wollte das alles nicht sehen, mich davor verstecken. Schließlich würde ich nie mehr Geld vom Arbeitgeber bekommen, ich wurde schon verhältnismäßig gut bezahlt im Vergleich zu anderen. An Lottogewinne glaubte ich nicht. Mir fiel nicht ein, wie ich aus der Sache rauskommen könnte also tat ich so, als sei nichts.

Dazu addierten sich die chaotischen Zustände auf meiner Arbeit, ein neuer Standort sollte her und Trainer und Coachs sollten ohne Mehrgehalt Schulungen in den anderen Standorten geben, die weiter weg waren und mich Fahrtgeld kosten würden, das ich nicht hatte. Ich würde auch nicht mehr rechtzeitig zu meinen Sportkursen kommen und das alles nur, um dafür keine Anerkennung zu bekommen. Ich hatte Verdauungsstörungen bekommen, einen Reizmagen. Tomaten, Paprika, Möhren, fettere Speisen wie Käse oder Hähnchen mit Haut verursachten mir Magenschmerzen, die ich wirklich meinem schlimmsten Feind nicht wünschte. Ich schlief nachts schlecht und hatte gleichzeitig wieder meine fatale Grundeinstellung im Kopf: Ich regele das alleine. Ich spreche mit niemandem darüber. Der Haushalt wuchs mir über den Kopf, alles war durcheinander und ich schaffe es nicht mehr, aufzuräumen. Es war wirklich ganz schlimm.

Im Urlaub wurde die Schlaflosigkeit besser, der Reizmagen auch. Ich hatte es wieder leichter, aus dem Bett aufzustehen, räumte nach und nach etwas auf – es wurde deutlich besser, ich dachte die schlechte Phase sei überwunden. Dann kam der erste Arbeitstag und der schoss mich direkt ins Aus, die volle Breitseite eines Rückschlags, ich dachte, ich ersticke dort in dem Büro. Ich fühlte mich dort deplatziert wie nie zuvor, ich wollte nur weg und wusste auch, dass es nicht in Frage kam wegen den Schulden, der Verantwortung und dem Risiko, als freier Trainer nichts zu finden.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ich verließ an diesem Tag meinen Arbeitsplatz vor Schichtende und wandte mich endlich an meine Ärztin. Ich schämte mich, fühlte mich geisteskrank und berichtete ihr, was da mit mir passierte. Auch dass ich die Post versteckte, den Haushalt nicht mehr schaffte, manchmal nicht mal Lust hatte, mich vernünftig anzuziehen und raus zu gehen. Ich erzählte ihr auch, dass ich nachts Angst im Dunkeln hatte, ja ich erzählte alles, was ich lieber verschweigen würde. Es platzte einfach heraus. Und wie eng die Symptome mit meiner Arbeit verwoben waren, wie viel besser sie geworden waren in meinen drei Wochen Urlaub und wie hart der Rückschlag war, als ich dann wieder in dem stickigen Großraumbüro war, habe ich ihr auch erzählt.

Sie diagnostizierte eine Depression, die von meiner Psychiaterin und dem medizinischen Dienst später als schwere Depression eingestuft worden war. Genauer spezifiziert war es ein burn-out-syndrom. Depressionen sind immer noch mit gewissen Stigmata belegt, sie sind von vielen Menschen nicht wirklich als Krankheit anerkannt und gelten mehr als „was Du wieder hast…stell Dich nicht an“. Eine eingebildete Krankheit. In gewisser Weise ist es tabu, darüber zu sprechen – wenige vertrauen sich ihrem Umfeld an, dabei ist das so wichtig, damit der besondere Gefühlszustand von den Angehörigen und Freunden besser verstanden werden kann. Das ist schon eine große Hilfe, denn ich sage Dir eins: Das merkwürdige, abweisende Verhalten wirkt nicht unbedingt sympathisch auf das Umfeld und kann einsam machen. Ich erzähle Dir von meiner Depression und von den Auswirkungen, die sie auf meinen Abnehmplan hatte, weil ich von einigen meiner Zuschauer auf Youtube Fragen bekam zum Thema Abnehmen während ihrer eigenen Depression.

Bei mir funktionierte das nicht. Ich kam nicht mehr voran, mein Körper war wohl von den Stresshormonen wegen der Depression überschwemmt, dass er trotz vernünftigen Verhaltens nicht abgenommen hat. Woran das wissenschaftlich liegt, habe ich bisher nur ansatzweise verstanden und erspare Dir weitere Vermutungen. Fakt ist, ich hatte einen endlos lang erscheinenden Stillstand. Das ist etwas, was Du wissen solltest denn daraus ergibt sich eine wichtige Schlussfolgerung für Deinen eigenen Weg zur Wunschfigur und zum Traumleben.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Es gibt Zeiten, in denen Du nicht anfangen solltest mit Deinem neuen Leben. Depressive Phasen gehören dazu, ebenso wie alle anderen Lebensumstände, die Deine Aufmerksamkeit und Energie auf sich ziehen. Ich lege Dir ans Herz, Dich über Depressionen und ihre Symptome und Auslöser zu informieren, damit Du nicht wie ich unerkannt eine Depression hast und immer tiefer hinein rutschst – ich möchte aber auch keineswegs Panik verbreiten oder Dich zum Hypochonder machen. Alles was ich sage ist: „Pass immer gut auf Dich auf."

Während einer Depression wäre der Beginn einer Lebensumstellung sicherlich schwierig, weil schon der Alltag anstrengend erscheint. In dieser Phase braucht man tatsächlich die Hilfe von anderen, um da wieder hinaus zu kommen. Das können Freunde, Familie oder auch Psychologen sein. Denke dran, auch hier sind die Gezeiten wichtig: So wie es schlechte Zeiten gibt, gibt es auch wieder die guten Zeiten. Ich wünsche Dir, dass Du nie in eine Depression hinein schlitterst und sollte es doch der Fall sein: Sorge dafür, dass Du schnell Hilfe bekommst. Es ist keine peinliche Krankheit, geisteskrank ist es schon gar nicht. Wenn Du Dir Hilfe suchst, schaffst Du es hinaus aus der schlechten Phase und kannst dann auch wieder abnehmen. Bei mir verschwand die Depression mit der endgültigen Entscheidung, meinen Job zu kündigen. Die Rückendeckung meiner Ärzte hatte ich und somit mit dem Arbeitsamt auch keine Probleme.

Dinge, die uns belasten – Jobs, Freunde, Umstände jeder Art – belasten auch unser Wunschleben. Entweder müssen wir diese Dinge durchstehen vor unserer Diät oder sie ganz bewusst planen, damit unser Abnehmen nicht daran scheitert, dass wir eigentlich jetzt und in diesem Moment keinerlei Kraft dafür haben. **Wie sehr Umstände das Abnehmen belasten können, hat mir mein langer Gewichtsstillstand 2009 gezeigt**. Umso mehr bin ich heute aktiv, Ballast in jeder Form loszuwerden. Selbst wenn meine finanzielle Situation heute noch nicht sehr viel besser ist als damals, ich kämpfe momentan noch jeden Monat, die Miete und Krankenversicherung zahlen zu können, lebe ich glücklich und frei.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Hart arbeiten das kann ich – denn nun weiß ich ja, ich habe ein Ziel. Ich sehe wieder einen Weg – Auslöser der Depression ist ja meist eine tief empfundene Ausweglosigkeit.

Mein Traum für meine Arbeit ist es, meine finanzielle Situation übersichtlicher zu machen, die Schulden loszuwerden und genug Geld zum Leben zu haben. Ich spreche nicht von reich werden, dafür bin ich nicht gemacht. Das siehst Du daran, dass ich ständig meine Beratung verschenke und auch an diesem Buch wieder nur einen Anteil verdiene. Geld ist mir gar nicht derart wichtig, das letzte Hemd hat keine Taschen. Ich spreche also nur davon, meine bescheidene monatliche Miete und meine Krankenversicherung gut zahlen zu können und vielleicht irgendwann mal in den Urlaub zu fahren. Ich war noch nie irgendwo, ob Du es glaubst oder nicht. Geflogen bin ich zum ersten Mal zur Talkshow „Abnehmen beginnt im Kopf“ und ich möchte so gerne Mal in den Urlaub fliegen, ein paar Tage reichen schon. Einfach nur normal sein, keine Gedanken verschwenden, ob ich wohl ins Flugzeug passe. Ich träume auch davon, meine viele überschüssige Haut entfernt zu bekommen. Ohne Klamotten sehe ich aus wie Batman mit fleischfarbenem Umhang. Das ist so eine richtige Wolldecke, die an meinen Armen, Beinen , am Bauch und an den Seiten der Brüste hängt – über meine Brüste will ich gar nicht erst sprechen. 150 kg abnehmen – das macht der Haut Stress. Dennoch habe ich laut Chirugen eine sehr gute Hautqualität erhalten, dazu erzähle ich Dir etwas mehr in dem Merkblatt „Hautpflege beim Abnehmen“. Wenn meine OP geschafft ist, möchte ich versuchen, einen Teil meines Bucherlöses dafür zu sammeln, um anderen „Abspeckern“ dabei zu helfen, ihre eigene Haut OP zu bekommen. Ich träume auch davon, dass nie wieder eine dicke Frau oder ein dicker Mann ein schwachsinniges Abnehm-Produkt kauft und dass es normal wird, dass wir Dicken wieder in Schwimmbäder gehen, in Fitness-Studios, ohne das Gefühl zu haben, in der Welt der „Fitten“ einfach nicht gern gesehen zu sein. Deshalb wünsche ich mir auch von Herzen, dass Dir meine privaten Geschichten viele Denkanstöße geliefert haben, um Dein gesamtes Leben zu überdenken – um zu überlegen, wo Deine Probleme sind und wie Du sie anpacken kannst, um Dein Wunschziel zu erreichen. Ich möchte, dass wir alle es schaffen,

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

gemeinsam, Seite an Seite, den fetten Zeiten die lange Nase zeigen, jawoll. Bist Du dabei?

111

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Mein Schlusswort

Wir zwei haben uns jetzt schon ziemlich intensiv kennen gelernt, ich habe Dir ganz viele persönliche und intime Sachen aus meinem Leben erzählt und ich will nicht behaupten, dass es vollständig ist. Sicherlich werde ich irgendwann ein Papier Buch schreiben mit all den vielen Erfahrungen und Wendungen, die mich bewegt, verändert und gemacht haben. Es ist mir stellenweise nicht leicht gefallen, mich wieder in meine alte Welt hinein zu fühlen und teilweise habe ich viele Tage gebraucht für ganz wenig Text, weil das Wühlen im Staub der Vergangenheit immer noch schmerzhaft ist.

Ich habe mir gerade den gesamten ersten Teil des Buchs ausgedruckt und muss sagen: Es hat sich gelohnt. Ich glaube, Du kannst verstehen, wie ich es auf 262,5 kg gebracht habe und dass mein schlimmstes Vergehen nicht das maßlose Essen war, sondern die fehlende Fürsorge für mein eigenes Glück. Eine Menge Dinge, die mir passierten, gingen nicht von mir selber aus und doch trage ich heute ganz bewusst selbst die Verantwortung für den Menschen, zu dem ich mich gefressen hatte – denn nur wer selbst die Verantwortung hat, hat jede Macht der Welt, sich anders zu entscheiden. Ich habe mich mit meinem Spiegelbild versöhnt, das ist schon eine ganze Weile her – ich sehe mich nun jeden Tag ungeheuer aufmerksam im Spiegel an und mache mir jedes Mal bewusst, wer ich bin und wer ich sein werde, wenn ich mich anstrenge. Ich sehe im Spiegel mein Potential, meine Stärken. Das ist toll. Früher habe ich nur Mangelware gesehen, nichts hat mir gefallen.

Das beobachte ich heutzutage bei sehr vielen Frauen quer durch alle Altersgruppen. Vielleicht ist Photoshop schuld, mit dem Model makellos werden. Vielleicht ist es der Geist der Zeit. Heute erst war ich bei einer wunderschönen Frau zu Gast, die mit sich selbst nicht zufrieden ist. Ich sah sie an, tolle weibliche Formen, sie bekommt gerade ein Baby und ich glaube, sie hatte den wohl schönsten Babybauch, den man sich vorstellen kann. Auch sie ist nicht zufrieden mit sich und hat mir erzählt, dass sie es auch nie war. Das ist gewissermaßen schockierend, denn sie sah immer schon wundervoll aus. Diese Welt ist ein wenig kaputt, wenn Frauen, an

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

denen alles dran ist, plötzlich glauben, nicht schön genug zu sein, Mangelware zu sein und womöglich noch den netten Männern dankbar sein zu müssen, dass sie da sind. Drauf geschissen! Ich würde es am liebsten herausrufen in die Welt: Frauen, findet euch selbst. Bewundert Euch selbst für das, was ihr leistet und erlaubt euch, euch selbst schön zu finden und zu akzeptieren. Keine Angst, Akzeptanz sich selbst gegenüber führt nicht zum Stillstand.

Ich muss das sicherheitshalber kurz erklären, damit Du verstehst, was ich meine.

Wenn Du hörst, jemand habe sein Übergewicht akzeptiert – welches Bild hast Du dann im Kopf?

Mir kommt direkt ein Bild von einem unförmigen Gebilde namens Uta in den Kopf, die in einer Mittagstalkshow ihre großflächige Masse in hauchzarten roten Strapsen präsentiert. Die verschiedenen Kontinente ihres Körpers testen gerade die Wirkung der Schwerkraft auf eine ungleichmäßige Massenbeschleunigung, während der gemeine Zuschauer bereits erste Schmerzenstränen in den Augen hat. Uta sieht wie ein Rollmops aus, also im eigentlichen Sinne. So ein Heringsröllchen, das mit einem Bindfaden fest zusammen geschnürt wurde, damit es nicht auseinanderfällt. Das Heringsfleisch wird so fest abgeschnürt, dass sich die Schnürungen tief ins Fleisch einarbeiten. Nur, dass statt Bindfaden bei Uta feine französische knallrote Spitze das Fleisch heraus quetscht. Uta war schon aus der Puste, als sie die Talkshowtreppe herunter stolziert war, um dann zum eingespielten „You can leave your hat on“ von Joe Cocker den sitzenden Talkgästen kräftig den Appetit zu verderben. Hey, ich war auch ordentlich fett und bin immer noch lange nicht schlank, ich darf das genau so peinlich schreiben wie ich es fand. Fremdschämen für Uta einereits, und andererseits dachte ich „Na toll wegen der weiß jetzt jeder, wie schwabbeliges Fett in Bewegung nackt aussieht“. Ich fühlte mich quasi unfreiwillig mit entblösst. Der riesige Rollmops quetscht sich in den ledernen Armlehnenstuhl und na klar, was kriegen wir von ihr zu hören: „*Ich habe mich akzeptiert, wie ich bin*“. Logo, was denn auch sonst. Dat is wie Karneval in der Hölle sag ich Dir.

Schön für Uta, ihr Pseudoselbstbewusstsein. Aber diese Art von Akzeptanz ist nicht jene, von der ich spreche. Menschen, die sich selbst akzeptieren sind in meinen Augen eben solche, die für ihr

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

eigenes Wohlergehen einstehen in jeder Form. Sich selbst zu akzeptieren bedeutet, dem Leben „Ja“ zu sagen und es als unser ureigenes Leben, unsere ureigene Sache zu deklarieren. Das bedeutet, liebevoll für sich selbst zu sorgen, sich vor Stress zu schützen, vor gesundheitlichem Schaden, ja auch vor Bloßstellungen. Selbst wenn Uta nackt durch die Talkshow getanzt ist – ich glaube zuhause schaut sie sich nicht ein Mal im Spiegel an. Sie sieht sich nicht mehr. Was hat sie also akzeptiert? Wer weiß, die hat im Kopf möglicherweise die Idee, dass sie eigentlich schlank ist. Das würde die viel zu kleinen Dessous erklären, es gibt nämlich mittlerweile auch in großen Größen schöne Unterwäsche, die den besonderen „Herausforderungen“ gewachsen ist. Tja, und es bleibt die Erinnerung an Karl Heinz, dem Gast neben ihr, dem sie bei ihrer Tanzeinlage den riesigen Arsch ins Gesicht gedrängt hat. Über ihn stand vielleicht in der Zeitung „Schock nach Begegnung mit Riesenarsch – Mann in Talkshow verletzt“. Ach, Spaß bei Seite. Du weißt ja, so ernst ist das nicht gemeint. Aber denk mal darüber nach: Was bedeutet es für Dich, wenn Du Dich selbst akzeptierst? Welche neuen Aufgaben, Verantwortungen kommen damit auf Dich zu?

Genau mit dieser Fragen möchte ich diesen Teil des ebooks beenden: Was bist Du bereit, für Dich – und nur für Dich allein – zu tun? Dieses Buch ist für Dich allein, es ist nicht dazu gedacht, für einen anderen Menschen abzunehmen, um anderen Idealen zu entsprechen. Es geht nicht einmal um das Abnehmen selbst, sondern um die älteste Fragen der Welt: Wer bist Du tief in Deinem Inneren? Ohne all die Bedenken, die Dich hemmen, ohne die leisen und lauten Stimmen, die Dir flüstern, wie sie Dich gern hätten.

Wer bist Du nur für Dich allein?

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ernährung, Motivation, Bewegung

115

Vorwort

In diesem Teil meines Buches geht es sachlicher zu, wie versprochen, aber nie wissenschaftlich. Ich verspreche Dir, dass ich auf lange Erklärungen verzichte und diesen Teil kurz und bündig halte, damit Du es schnell lesen und anwenden kannst. Sollten Dir noch Fragen offen bleiben, melde Dich bei mir im Forum. Ich beantworte diese Fragen montags, dienstags und freitags und selbstverständlich persönlich. Bitte erlaube mir etwas Zeit zum Antworten. Du hast sicher festgestellt, dass dieses Abspeckbuch

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

etwas anders ist. Du wirst hier keine langen Reden darüber finden, warum ich bestimmte Dinge gegessen habe und warum nicht. Ich werde auch nicht versuchen, Dir mit Studien zu beweisen, dass es funktioniert.

Ich beweise es Dir mit dem, was ich geschafft habe. Deshalb bist Du ja hier - weil Du wissen willst, wie ich es genau gemacht habe – und nicht, um zu erfahren, wie Professor XY oder sonst wer es nun ausgewertet hat. Wenn Du diese Erklärungen brauchst, scheu Dich nicht vor einer eigenen Recherche, die Informationen bekommst Du alle im Internet! Natürlich könnte ich Dir all diese Infos vorgekaut hier hinein stecken – die Folge wäre ein aufgeblasenes Werk, das mit der Menge der Infos eher verwirrt als hilft. Denn eins ist auch klar: Du willst hier wohl auch nicht den Wissenschaftlerpreis des Jahres gewinnen, sondern schlicht und einfach abspecken und basta. Mein Anspruch an dieses Buch ist es, Dir genau dabei wirkungsvoll zu helfen, indem ich Dir zuerst all meine sehr persönlichen Gründe zum Dickwerden genannt habe, Dir meinen Klick erzählt habe und Dir nun verrate, was es auf den Teller gibt und wie Du dran bleibst.

Du wirst Dich freuen zu lesen, dass Alf für Dich den sportlichen Teil geschrieben hat und auch die Trainingspläne von ihm sind. Alf hat Sport studiert, Du bist bei ihm in guten Händen und er hat über die Zeit meines „Schrumpfens“ meine Trainingspläne gemacht. Es ist also nur fair, dass ich meinen Fitnesstrainer mit Dir teile. Ich möchte, dass Du Dein Ziel endlich auch erreichst. Schluss mit all dem Hadern mit dem eigenen Leben, jetzt ist es Zeit, dass Du Dir die Butter nicht mehr vom Brot nehmen lässt und Dir das Leben nimmst, was Dir zusteht.

Erinnerst Du Dich an das, was ich Dir im ersten Teil des Buches über das Glück erzählt habe?

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

„Glück ist kein Geschenk. Es ist kein Anrecht, Du kannst es nicht einkaufen, bezahlen, bestechen. Glück kannst Du nicht im Lotto gewinnen, niemand wird als Glückspilz geboren. Es ist egal wer Du bist, woher Du kommst, wohin Du willst. Glück wird gemacht. Von Dir selbst. Ja, daran glaube ich. Jeder Mensch trägt alle Kraft zur Lösung seiner Probleme in sich selbst. Ich bin ein Mensch, ich habe es geschafft etwas an meinem Gewichtsproblem zu ändern. Du bist auch ein Mensch, genau wie ich. Du kannst auch erreichen, was Du erreichen möchtest, solange Du Dir bewusst bist: DU

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

musst es Dir erlauben und dann tun. Punkt.“

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Glück wird gemacht. Von Dir.

Wenn Du Dich nun gleich mit meinem Ernährungskonzept befasst, möchte ich, dass Du genau an diese eine Wahrheit denkst: **Glück wird gemacht. Von Dir.** Es ist also kein Glücksspiel, ob Dir sofort alles genau so gefällt oder nicht – es ist Deine wichtige Aufgabe, Dir mein persönliches Konzept an Dein Leben anzupassen.

Eins noch: Im Laufe meiner Abspeck-Reise hat sich so manche Überzeugung geändert, was Ernährung angeht. Mittlerweile orientiere ich mich sehr stark an steinzeitlicher Ernährung, weil mich das Konzept absolut überzeugt. Es wäre aber sehr unfair, Dir nun genau dieses Endergebnis vorzustellen während ich die ganzen Jahre über gut abgenommen habe mit einer ganzen Reihe von Lebensmitteln, die ich heute selten esse oder sogar komplett meide. Ich werde Dir deshalb meinen ganz ursprünglichen Plan verraten. Du allein entscheidest, wie Du Dein Schlank Konzept zusammen bauen möchtest. Funktionieren tun alle Varianten und Du solltest für Dich genau die Methode wählen, die Dir persönlich am einfachsten in Dein Leben passt. Später, wenn Du Dich umgewöhnt hast, kannst Du nach und nach ja weiter an Deiner gesunden, artgerechten Ernährung arbeiten.

Ein Tag in meinem Leben

Um Dir einen möglichst transparenten Einblick in meinen Ernährungs- und Sportplan zu geben, beschreibe ich Dir zunächst einen ganz normalen Tag in meinem Leben. Ich finde das ist ein schönerer Einstieg für Dich, als schnöde Lebensmittel Listen und Du bekommst gleich einen Einblick, wie mein schlank machender Alltag aussieht. Heute bin ich selbständig als Online Ernährungsberaterin und habe natürlich einen völlig anderen Alltag als 2007, wo ich fest angestellt als Kommunikationstrainerin für ein Telekommunikationsunternehmen gearbeitet habe.

Was hältst Du davon, wenn ich Dir von heute und damals ein Beispiel gebe damit Du sehen kannst, wie mein Leben sich

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

geändert hat und wie mein Plan sich daran angepasst hat. Ich hoffe, so fällt es Dir leichter, für Dich selbst später einen eigenen Plan zu entwerfen.

Ein Tag in meinem Leben als Kommunikationstrainerin

5.00 Uhr aufstehen , duschen, anziehen und am Vorabend vorbereitete Mahlzeiten für die Arbeit einpacken

5.30 Uhr im Auto einen selbst gemachten Latte Macciato ohne Zucker und 1 Milchschnitte als erstes Frühstück; als ich noch deutlich über 200 kg war, waren es sogar 2 Milchschnitten. Ab circa 150 kg habe ich auf die Milchschnitten morgens verzichtet.

6.00 Uhr (drei Mal in der Woche) Frühschwimmen 30 Minuten

7.00 Uhr Emails lesen auf der Arbeit, Vorbereiten des Arbeitstage

7.45 Uhr Kleiner Kaffee mit etwas Milch aus dem Automaten mit Kollegen trinken

8.00 Uhr Arbeitsbeginn

Zwischen 8.00 und 10 Uhr Frühstück, je nachdem, wie die Termine am jeweiligen Tag es zuließen – Zeitfenster circa 15 Minuten. 1 Vollkornbrötchen mit Käse und Tomaten, Frischkäse statt Butter aufgestrichen. 1 Apfel und einen 150 g Joghurt mild, natur ohne alles oder mit Tiefkühl Himbeeren. Oft aber auch 500 g Naturjoghurt (1,5%) mit TK Himbeeren und dann kein Brötchen oder wenn ich wenig Zeit hatte, etwas vorzubereiten, habe ich mir einfach einen Shake gemacht.

12.30 Uhr Mittagessen 300g Dampfgemüse für die Mikrowelle und circa 200 g fettarme Eiweißbeilage (z.B. Hähnchenbrust-Aufschnitt, Thunfisch in Wasser o.Ä.)

15.00 Uhr Kleine Hand voll Nüsse, 1 Apfel und kleiner Kaffee mit wenig Milch ohne Zucker versteht sich

17.00 Uhr Feierabend ; 3 x in der Woche Fitnesstraining im Studio circa 1 Stunde

20.00 Uhr Abendmahlzeit; häufig aus Faulheit ein großer Eiweißshake (Lowcarb) mit etwas klein geschnittenem Apfel oder Eiweiß-Omelette mit viel Gemüse

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

20.30 Uhr Vorbereiten der Mahlzeiten zum Mitnehmen für den nächsten Tag, eventuell putzen, entspannen und circa 21.30 Uhr gings ins Bett

Als Ausnahmen habe ich mir samstags mein Komfort Frühstück mit zwei Brötchen und Ei genehmigt und abends was zum naschen oder Essen gehen etc. und sonntags gab es sogar zum Frühstück ein Croissant mit Nutella. Innerhalb der Woche gab es einen flexiblen Tag für ein leckeres Mittagsgericht, auch mal Döner oder so, oder eben einen Eisbecher u.Ä. Getrunken habe ich 3-5 Liter Wasser und ungesüßten Tee, je nach Trainingsintensität.

Ein Tag in meinem Leben als selbstständige Ernährungsberaterin (und Hundebesitzerin seit 2010)

121

6.30 Uhr aufstehen, frisch machen und mit dem Hund eine dreiviertel Stunde oder länger zügig Gassi gehen

7.30 Uhr 3 x in der Woche Frühsport für 30-45 Minuten (Cardio Training bei einer individuellen Herzfrequenz von circa 155)

8.15 Uhr Duschen, anziehen

8.30 Uhr Frühstück 3 ganze Eier mit etwas Käse (circa 15 g Reibekäse) und Hähnchenbrustaufschnitt und viel Gemüse zu einem Omelette bereitet oder wenn es schnell gehen muss, esse ich ein Shake mit 1-2 Äpfeln. Ich mache mir außerdem morgens meinen ungesüßten Latte Macciato und das neuerdings mit meiner Dolce Gusto, weil der schnell geht und fantastisch schmeckt.

9.00 Uhr Büroarbeit aller Art, Termine vereinbaren, Beratungsarbeit, Internetmarketing , Bücher schreiben für Dich ;)

11.00 Uhr Zwischenmahlzeit , meist ein paar Nüsse oder etwas Obst, manchmal aber auch 1-3 Kekse oder mal ein Kinder Riegel.

13.30 Uhr Gemüse oder Salat , wenn ich mal sehr hungrig bin – kommt an Sporttagen mitunter vor – gibt es eine fettarme Eiweißbeilage dazu.

14.00 Uhr Gassi gehen mit dem Hund, je nach Terminplan nur kurz 20 Minuten oder auch mal eineinhalb Stunden, wenn ich abends

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

weniger Zeit habe für meine Kuschelmaus

15.00 Uhr Termine, Videos drehen/schneiden, Anfragen beantworten, Pressearbeit o.Ä.

3x in der Woche habe ich im Abendbereich Training im Fitness Studio zwischen **16 und 21 Uhr**, je nachdem, wann meine beruflichen Termine liegen. Deshalb liegt auch das Abendessen und noch zwei Gassi Runden mit meinem Hund flexibel in diesem Zeitraum. Das Abendessen besteht immer aus viel Gemüse mit einer größeren Portion Eiweiß, ich wiege es nicht mehr ab, ich esse einfach bis ich satt bin. Selten ersetze ich die warme Mahlzeit durch einen Shake, insbesondere wenn ich zwischen Sport und wieder Arbeiten nicht ausreichend Zeit für eine Mahlzeit habe.

Bevor ich ins Bett gehe, habe ich noch 1-2 Stunden Arbeit oder auch mal putzen etc. und dann geht's circa **23 Uhr** in die Koje.

Meine Schlemmtage habe ich flexibel zwei Mal in der Woche, ein Tag ist ein Flatrate Tag wo ich von morgens bis abends esse, worauf ich Lust habe, und ein Tag ist mit einer Schlemmer Mahlzeit oder Sünde meiner Wahl. Diese Woche hatte ich am Dienstag ein paar (kleine!) selbstgebackene Zitronen Mohn Muffins und mittags zum Brathähnchen eine Hand voll gebratener Scheiben aus Semmelknödeln.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Jetzt geht's los: Dein Plan entsteht

Vorab direkt: notiere Dir meine Email Adresse anne@abnehm-engel.de und wende Dich mit Deinen Fragen an mich. Ich helfe Dir!

Was fällt Dir an meinen beiden Plänen auf? Wo sind Ähnlichkeiten, wo Unterschiede? Welche Unterschiede zu Deinem Tagesablauf kannst Du feststellen – und findest Du Ähnlichkeiten?

Ich bin der Überzeugung, dass ein geregelter Tagesablauf unbedingt erforderlich ist, um erfolgreich ein neues Leben umzusetzen. Dabei ist es nicht so entscheidend, immer die gleichen Uhrzeiten zu haben oder die gleichen Tage. Im Gegenteil, hier kann Abwechslung sogar beim Abspecken helfen, Schichtdienst ist also ganz einfach zu berücksichtigen.

Wirklich entscheidend ist es meiner Meinung nach, dass Du einen festen Plan hast mit konkreten Terminen. Selbst wenn Deine Schicht sich wöchentlich verändert, kannst Du im Voraus mit Dir vereinbaren, wann es Zeit für welche Aktivitäten gibt. Ja ernsthaft, dieser Teil ist rein organisatorisch und er sollte vor jeder Ernährungsumstellung stehen. Wenn Du selbst Deine Zeit einteilen kannst, solltest Du auch genau das tun – nicht einfach blau in den Tag hinein leben, sondern einen festen Ablauf haben und den einhalten.

Am besten zückst Du gleich Stift und Papier und schaust Dir Dein Leben ein Mal von der praktischen Seite an. Das Ziel ist, die richtigen Zeitfenster zu finden, um Deinen Abspeckplan auch in Deinen Alltag unter zu bringen. Die besten Vorsätze nützen nichts, wenn sie nicht realisierbar sind. Diese Planung hilft Dir auch ungemein dabei, zu verstehen, was bisher vielleicht immer schief gelaufen ist. Du hast jetzt endlich die Möglichkeit, die Sache ganz kopfgesteuert zu beginnen und zu gucken, wie Du am besten startest.

Vielleicht stimmst Du mir zu, Abnehmen nie von dieser ganz praktischen Seite begonnen zu haben, sondern eher mit dem

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Einkauf von bestimmten Lebensmitteln, dem Studieren von Verbotslisten und dem Gefühl: **Oh je, das schaffe ich ja nie.**

Machen wir gemeinsam mit dem Scheitern Schluss und rollen die Sache von der anderen Seite auf: Du schaust jetzt in Deinem Leben nach, wo Platz für Deinen neuen Lifestyle ist und fügst ihn genau dort ein. Als Hilfe empfehle ich Dir, Dir einen Stundenplan zu besorgen. Wenn Du magst, druck Dir einfach einen aus dem Internet aus (hier zum Beispiel). Gerade wenn Du im Schichtdienst arbeitest oder aus anderen Gründen Dein Plan häufig Änderungen unterworfen ist, macht ein selbst gedruckter Plan Sinn.

In Deinen Stundenplan trägst Du nun genau den Ablauf Deiner nächsten Woche ein, nimm Dir Zeit für diese Aufgabe.

Je genauer Dein Plan ist, desto einfacher wird es, Deine freien Zeitfenster zu finden. Beginne mit Deinen beruflichen/schulischen/privaten Terminen und schreibe sie in Deinen Plan, ebenso alle anderen Fixtermine mit Ämtern, Ärzten etc. Im Anschluss trage alle Feiern, Veranstaltungen, Partys ein und vergiss nicht, Dir entsprechende Zeitfenster für den Haushalt und sonstige Tätigkeiten zu reservieren. Nun hast Du die Rohversion von Deinem Wochenplan fertig.

124

Jetzt kannst Du nachsehen, wie Du in Deinem Plan die Zeiten für Nahrungszubereitung , Essen ohne Ablenkung und etwas zusätzliche Bewegung unterbringen kannst. Eventuell weitest Du auch Deinen Stundenplan aus, wie ich es als fest angestellte Kommunikationstrainerin gemacht habe. Ich bin jeden Tag etwas eher aufgestanden, um regelmäßig morgens zum Schwimmen zu gehen. Heute weite ich meinen Plan aus, in dem ich manche Büroarbeit auf 21 Uhr lege.

Ich habe damals in Festanstellung unflexiblere Tagesplanung gehabt und mir deshalb mein Essen für den nächsten Tag bereits abends zusammen gestellt, damit ich es am nächsten Morgen nur mitnehmen muss. Du erkennst also den nächsten Teil in Deinem Plan: das Arbeiten mit ihm! Mach Dir ggf. auf einem Notizzettel eine kleine Liste mit den neuen Aufgaben, vor die Dich Deine Ernährungs- und Lebensumstellung stellt. Beispielsweise könnte das

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

sein:

- Selbst kochen
- Gesunde Lebensmittel einkaufen
- Sport / Bewegung

Diese neuen Aufgaben fügst Du nun so in Deinen Plan hinein, dass sie wirklich gut hinein passen. Dabei ist manchmal Deine Flexibilität gefragt, denk ruhig quer. Wenn Du geschickt einkaufst und eine Tiefkühlmöglichkeit besitzt, kannst Du auch nur alle paar Wochen einkaufen – oder wenn Du eine gesunde Mahlzeit kochst, mach Dir immer etwas mehr, um es entweder einzufrieren für Deine eigene, gesunde Fastfood Auswahl oder koch zumindest für den Folgetag noch einen Happen mit. Entscheide Dich schon beim Einkauf für Lebensmittel mit kurzen Garzeiten, gut geeignet sind da Fischfilets aller Art, Hähnchen- und Putenbrust, Rinderminutensteak, Tofu. Alles, was Du in feine Streifen schneiden und mit Gemüse in wenigen Minuten in der Pfanne gar bekommst. Ich bevorzuge die Zubereitung im Wok oder Dampfgarer weil es schnell geht und gesund ist.

Du siehst, der Plan wird immer konkreter. Im nächsten Schritt schaust Du Dir an, welche Mahlzeiten Du kochen oder zubereiten kannst in den vorhandenen Zeitfenstern und machst Dir eine Einkaufsliste, was Du alles brauchst für die Woche. Das ist auch ein wichtiger Schritt: Plane alle Deine Mahlzeiten, angefangen vom Frühstück über die Snacks bis zu den Hauptmahlzeiten damit Du gar nicht erst in die Not gerätst, irgendetwas zu essen, was der nächste Kiosk, die Cafeteria oder die Pommesbude nebenan so zu bieten haben. Als Notmahlzeiten solltest Du stets wirklich gute Eiweißshakes im Haus haben, mindestens aber eine Sorte, die Dir gut schmeckt.

Spare hier nicht am falschen Ende! Billigshakes aus der Drogerie schmecken oft nicht, Spezialshakes zum Abnehmen aus der Apotheke leider auch nicht. Klar, Geschmack ist individuell, probiere es ruhig aus – aus Erfahrung kann ich Dir jedoch sagen, gute kohlenhydratarme Shakes aus der Sportlerbranche sind gut im Preis und haben einen guten Geschmack. Der ist wichtig, immerhin soll Dir auch eine Notmahlzeit richtig gut schmecken damit Du

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

durchhältst. Wenn Du Dir schlecht schmeckendes Zeug runter würgen musst, wirst Du nicht lange durchhalten! Empfehlungen zu Shake Sorten findest Du im Rezeptheft im Vorwort. Mit Deiner Einkaufsliste bist Du in der Lage, schnell und gezielt Deinen Wocheneinkauf zu erledigen, ohne etwas zu vergessen. Dieser Teil braucht nur ein paar Wochen Übung und Du hast die Liste im Kopf und kaufst auf Autopilot das „Richtige" ein. Was genau in meiner Flatrate Diet „das Richtige" ist, erfährst Du im folgenden Kapitel.

Jetzt, wo Du das Essen in Deinen Plan integriert hast, schaust Du nach der freien Zeit für Sport bzw. zusätzliche Bewegung. Die ist sehr wichtig: Wie wichtig, erklärt Alf Dir im Sport Teil dieses Buchs. Du kannst Sport von zuhause aus machen oder ins Studio gehen, da entscheidest Du mit Fingerspitzengefühl, was für Dich der richtige Einstieg ist. Und natürlich auch, wie viel Zeit Du hast. Um ins Studio zu fahren, brauchst Du Zeit. Hinfahrt, Rückfahrt. Dort umziehen, duschen nach dem Sport. Der Kurs oder das Training selbst ist zuhause der einzige Zeitfaktor, den Du planen musst. Allerdings ist es eine größere Motivationsfrage, Dich selbst und allein zum Sport zu kriegen, wenn Du zuhause bist – oh ja dort wo auch das Sofa ist, Deine Familie und sonstige „Gründe", heute mal den Sport ausfallen zu lassen. Wenn Du den Sport im Plan eingetragen hast, solltest Du Dich für diese Woche daran halten!

Als Endergebnis Deiner groben Planung sollte an dieser Stelle aus folgenden Teilen bestehen

1. Ein Wochenplan in dem Du alle Tätigkeiten, Termine und Aufgaben der Woche einschließlich Sport und Essen findest
2. Ein Einkaufszettel, mit dem Du sofort in den Laden gehen kannst und für Deine Woche vorsorgen kannst. Ergänze unbedingt auch die zuckerfreien Getränke wie Wasser, Tee und eine kleine Menge Kaffee für jeden Tag, damit Du nicht noch mal los musst. Auch Deine kleinen Süßigkeiten sollten nicht fehlen, ich empfehle 1 Packung pro Woche zu kaufen und mehr gibt's nicht.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Die verschiedenen „Tage“ der Flatrate Diet

Endlich sind wir nun an der Stelle, wo ich Dir verrate, wie ich meinen Ernährungsplan zusammen stelle. Dazu gibt es zum Verständnis direkt zu Anfang ein paar Begriffsklärungen – die sind recht wichtig und ich bitte Dich, die sorgfältig zu lesen damit Du bei der Anwendung des Plans alles ganz einfach hast. Vorweg eins: Bitte erwarte nicht von mir, Dir hier Kalorien vorzurechnen oder Dir Mengenangaben für Dinge zu liefern, die ich selbst niemals messen würde. Weil es da nämlich durch die Bank weg nicht auf die Menge ankommt. Mengen sind in meinem Konzept nicht mal mehr für Schokolade und Co. wirklich relevant, weil ich einen einfachen Trick nutze, um mich automatisch zu kontrollieren.

(Hinweis: Mit Erscheinen der 3.0 Version dieses Buchs gibt es keine „Powertage“ mehr. Wir gehen grundsätzlich davon aus, dass jeder Flatrate Diet Enthusiast mindestens 3 Stunden körperliche Bewegung in seine Woche integriert – ein Bonustag für „Sportler“ ist deshalb nicht notwendig.)

Es gibt in meinem Programm vier verschiedene Mottotage: „Normale Tage“ ,Fettverbrennungstage und Schlemmtage

Wenn ich von ***normalen Tagen*** rede bedeutet das, dass Du einfach nur die Flatrate Lebensmittel und die gesunden Extras isst und die anderen Sachen weg lässt. Je nach Ausgangsgewicht solltest Du 4 (bis 100 kg) oder 6 Extras (bis 150 kg) und sogar 8 Extras (über 150 kg) in Deinen normalen Tag einbauen. Diese Tage sind sehr einfach zu planen, wenn Du Dich für unkomplizierte Rezepte entscheidest, brauchst Du täglich circa 30 Minuten Zubereitungszeit für alle Mahlzeiten zusammen. Du wirst an diesen Tagen vielleicht am Anfang der Umstellung ein wenig hungrig sein, bis Du die richtigen Mengen für alle Lebensmittel gefunden hast. Ja, manchmal muss man auch erst lernen, genug von den richtigen Sachen zu essen! Zumindest ging mir das so.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

An den ***Fettverbrennungstagen*** ist wirklich Schmalhans mal Küchenmeister, diese Tage kannst Du übrigens auch prima planen. Ich finde, sie sind ideal geeignet an sehr stressigen Tagen, wo nur minimale Zeitfenster für Essen und Kochen da sind und man somit normalerweise geneigt wäre, irgendwelche ungesunden Fastfood-Mahlzeiten zu futtern. Stattdessen lebe ich dann mit den Shakes und dem Gemüse wirklich vernünftig, ohne dabei großen Aufwand zu haben. Ein Fettverbrennungstag besteht aus 2-4 Shake Portionen und so viel Flatrate Obst und Gemüse wie Du möchtest. Es ist dabei keine Pflicht, an den Fettverbrennungstagen mit Shake zu arbeiten, Du kannst auch normal Flatrate Lebensmittel wie Fleisch, Eier und Fisch essen in Kombination mit Gemüse.

Ein ***Schlemmtag*** ist „abspeck-frei" d.h. Du solltest an diesem Tag essen, was Du willst und Dir auch mal was richtig Sündiges gönnen. Begehe diesen Tag mit der inneren Einstellung „Ich bin schlank und darf das". An diesem Tag sollst Du wirklich mehr essen als sonst und die Dinge genießen. Den Schlemmtag solltest Du so positionieren, dass Du ihn für Feiern, Geburtstage etc. nutzt oder andere Anlässe an denen es Dir wichtig ist, zu futtern was Du willst. Wenn Du sehr kohlenhydratarm leben möchtest, solltest Du alle 7-14 Tage trotzdem den Schlemmtag mit reichlich guten Kohlenhydraten gestalten, um Deinen Stoffwechsel und die Hormonlage auf Trab zu halten.

128

Was hat es mit den unterschiedlichen Tagen auf sich?

Hinter den Tagen verbirgt sich im Grunde das uralte Prinzip vom Laben und Darben. Mal kriegt unser Körper weniger zu essen, mal bekommt er mehr. Das ist eine ziemlich artgerechte Form der Ernährung, die ich von Anfang an auf diese Weise verfolgt habe, weil sie den Stoffwechsel nicht so sehr strapaziert wie eine lang anhaltende Unterversorgung mit Kalorien. Der Wechsel macht aber noch viel mehr Sinn für das Durchhalten an sich: Er gibt die einzigartige Möglichkeit, abzunehmen und gleichzeitig ein ziemlich normales Leben zu führen, in dem Feste gefeiert werden und auch

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

leckere Essenseinladungen nicht zu drögem Lutschen am Salat verkommen. **Fakt ist: Du kannst einfach weiter machen, obwohl Du hier und da geplant sündigst und das finde ich toll**. Es ist einfach machbar dadurch, gerade auch für Menschen wie mich damals, mit über 260 kg. Da auf ein normales Gewicht zu kommen dauert Jahre. Wer hat schon Lust, jahrelang alles aus dem Speiseplan zu streichen und nur verschissene Salatblätter reinzustopfen? Da wirste doch griesgrämig. Lebensfreude ist die Folge von diesem beständigen Wechsel, Du siehst das sicher in meinen Videos, ich glaube, ich strahle eine Menge davon aus und das geht nur, weil dieser Wechsel mir die Möglichkeit gibt, abzunehmen und dabei auch zu schlemmen und normal am Leben teilzunehmen.

Hinweis nur für Kalorienzähler (Zählen ist optional!)

Wenn Du in unserem 14 Wochen Programm Geschmack daran gefunden hast, gelegentlich Deine Kalorien zu zählen, ergänze ich die Information noch: An den „normalen" Tagen solltest Du mindestens Deinen Grundumsatz verzehren, dabei maximal 500 kcal unter Deinem Gesamtumsatz liegen. An den Fettverbrennungstagen darfst Du den Grundumsatz beliebig unterschreiten und an den Schlemmtagen solltest Du mindestens Deinen Gesamtumsatz decken – gerne darf es hier auch 500-100 kcal mehr sein.

Wie werden die Tage verteilt in der Woche?

Die Einteilung kannst Du völlig frei vornehmen; ein paar Grundregeln helfen Dir bei der Umsetzung

1. Maximal 2 Fettverbrennungstage hintereinander; maximal 4 in der Woche
2. Der Schlemmtag sollte nicht ausgelassen werden; Du nutzt ihn flexibel um Essen zu gehen, Familienfeiern etc. zu genießen.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Für Einsteiger empfehle ich, mit einem oder zwei Fettverbrennungstagen in der Woche zu starten, 4 Fettverbrennungstage machen erst dann wirklich Sinn, wenn Du durch die gesunde und geplante Ernährung frei von Heißhunger, emotional eating etc. bist. Wichtigste Prämisse bei der Flatrate Diet: plane immer so realistisch, dass Du Dein Ziel unbedingt erreichen kannst. So bleibt Deine Motivation erhalten.

Und was esse ich nun an den jeweiligen Tagen?

Ich habe Dir bereits gesagt, dass ich keine Waage brauche. Weder für mich, um meinen Erfolg zu messen, noch für die Lebensmittel, um zu überprüfen, wie viel ich davon nun esse. Ich kann nicht einschätzen, ob Du das als Erleichterung empfindest, nichts wiegen und abmessen zu müssen, oder ob es Dir schwer fällt, weil Du für Dich selbst unsicher im Maß bist. Du kannst gerne trotzdem über FDDB oder andere Apps Deine tägliche Nährstoffzufuhr weiter kontrollieren so wie es zu Beginn des 14 Wochen Programms war. Das ist aber eine Option, absolut kein Muss für den Erfolg. Bedenke: ich zähle nur ganz selten Mal meine Nährstoffe, vielleicht im Jahr insgesamt 20 Tage. Manchmal auch gar nicht in einem Jahr.

Grundsätzlich teilt sich meine Basisernährung in drei Lebensmittelgruppen auf und zwar in „Flatrate“-Lebensmittel, „Gesunde Extras“ und „Leckere Nebensächlichkeiten“.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Die drei Lebensmittelgruppen

Die wichtigste Lebensmittelgruppe sind die Flatrate-Lebensmittel. Auf Ihnen beruht mein gesamtes Konzept, es sind gesunde Lebensmittel mit ganz vielen Vitmaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Eiweißen, die gesund sind und nie dick machen. Du müsstest schon eine ganze Schubkarre davon vertilgen, um von diesen Sachen zuzunehmen, OBWOHL Du leckere komplette Mahlzeiten damit zaubern kannst.

Von allen Flatrate Lebensmitteln esse ich einfach so viel, bis ich satt bin. „Na klar, jetzt erzählst Du mir gleich, Du isst so viel Gemüse, wie Du willst" – wirst Du vielleicht sagen und bestimmt überrascht schauen wenn Du siehst, was ich noch alles als Flatrate Produkt esse.

Erstaunlich aber wahr: Fleisch, Fisch, hochwertige Milchprodukte, Eier, stärkearme Obstsorten (bis 10 g kh/100g sind bei uns auch Flatrate. Außerdem sind nun seit Flatrate Diet 2.0 auch lowcarb Shake Pulver (pro Portion unter 2 g Kohlenhydrate netto), Vollmilch/Rohmilch Teil der Flatrate Produkte. Gemüse aller Art ist natürlich die Basis meiner Ernährung und macht 80% der Füllmenge auf dem Teller aus – und überleg Dir das Potential, beispielsweise so viel Hähnchenbrust essen zu dürfen, wie es Dir schmeckt?

Selbst wenn Du spät abends noch mal Hunger bekommst, aus Gemüse, Fleisch, Fisch, Garnelen, Quark, Eiklar lässt sich immer eine Mahlzeit zaubern, die gesund ist und gut schmeckt. Das ist mein größter Trick, diese Flatrate. Bestimmt hast Du es auch schon mal erlebt: Eine neue Diät ausprobiert und dann hing Dir der Magen in den Kniekehlen, zwei Tage später jammerte Dein innerer Schweinehund so sehr über den Mangel, dass Du es nicht mehr ertragen konntest und schwach geworden bist. Mit der Flatrate ist das nicht notwendig. Du hast Hunger? Dann iss. Und zwar sehr schlau nährstoffreiche Lebensmittel, die gleichzeitig relativ wenig Energie liefern und dennoch lange satt machen.

Für Sportler mit mehr als 4 Stunden intensiver sportlicher Leistung pro Woche (intensives Joggen, Schwimmen, Krafttraining mit hohen

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Gewichten usw.) dürfen außerdem Süßkartoffeln und Yams zu den Flatrate Produkten zählen. Diese sollten unbedingt für eine gute Regeneration direkt nach dem Training gegessen werden. Für Sport mittlerer/leichter Intensität (Walken, Spazierengehen, Aqua Fitness, Zumba usw.) sind Süßkartoffeln/Yams keine Flatrate Produkte sondern Extras.

Die zweite Lebensmittelgruppe sind *die gesunden Extras*, die Du täglich in Deinen Plan einbauen kannst

Zu den gesunden Extras zählen Nüsse, reife Bananen, fette, salzige Wurstwaren, Ketchup, anderes zucker- oder stärkereiches Obst wie Mango etc. , Tofu/Sojaprodukte, hochwertige Öle, Hülsenfrüchte, Reis, Vollkornnudeln al dente, Lowcarb Nudeln, Vollkorn Brot, Vollkorn Brötchen, dunkle Schokolade ab 80% Kakaoanteil. Gesunde Extras gibt es vier Stück nach Wahl am Tag für mich, dabei sollten unter den vier Extras zumindest zwei unterschiedliche Gruppen sein. Vielfalt ist gesund ☺ Hier sind Portionsgrößen für mich wichtig, ich habe mir nach Gefühl meine eigenen Maße entwickelt und verrate Dir, wie ich es bemesse. Wenn Du unsicher bezüglich eines Lebensmittels bist – also wo Du es einordnen sollst – schreib mir eine Email, ich helfe Dir.

Schau auch im 14 Wochen Programm nach, dort findest Du Links mit Listen, wo Du nicht genannte Lebensmittel selbst einordnen kannst.

Portionsbemessung bei den gesunden Extras

Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Tofu, fette Fische, Nüsse messe ich mit der Hand und nehme eine Hand voll als ein Extra.

Hochwertige Öle messe ich mit einem Teelöffel, zwei Teelöffel voll ist eine Portion. Ganz genau nehm ich es da nicht, weil die Öle gesund sind und ich mal mehr mal weniger brauche. Bei mir zählt Butter auch zu den gesunden Sachen, das mag Dich erstaunen aber auf meine Butter lasse ich nichts kommen. Für Ghee gilt das gleiche.

Eine Scheibe Brot o. Brötchen bis 50 g ist eine Portion.

Bei Obst ist eine große Hand voll eine Portion.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Salami oder ähnliche fettere Produkte sind ein Extra.

Bei dunkler Schokolade ist 25 g eine Portion

Gute Neuigkeiten für alle Brot und Nudel Fans

Du kannst dank der Extras auch normal 2 Scheiben Vollkorn Brot oder zwei Vollkorn 50 g Brötchen mit Flatrate Belag frühstücken, das ist besonders praktisch, wenn Du in der Kantine oder auswärts isst und keine Lust auf vorbereitetes Essen hast. Oder Du magst einfach zu gerne Nudeln, dann gönn sie Dir doch ruhig von den Extras. Durch die einfache Bemessung und die Ergänzung mit so viel Flatrate Futter wie Du möchtest, wirst Du nie hungrig sein und trotzdem abnehmen. Ich empfehle diese Lebensmittel zwar nur in Zusammenhang mit einem sportlichen Alltag (am besten direkt nach einem intensiven Training).

Die letzte Lebensmittelgruppe in meiner Flatrate Diet sind die „leckeren Nebensächlichkeiten“, die ich an Schlemmtagen esse

Dazu gehören alle Arten von Weißmehlprodukten, Zucker, Geschmacksverstärker, Süßigkeiten, Fertigprodukte, Pizza, Lasagne und Co. Also all die geliebten Dickmacher, die weder gesund noch schlank machen aber einfach verführerisch schmecken. Diese leckeren Nebensächlichkeiten sind unsere Freunde für Schlemmtage, ansonsten vermeiden wir sie ganz, wenn es möglich ist oder erlauben uns maximal eine moderate Portion am Tag, und diese möglichst früh am Morgen oder direkt vor oder nach intensivem Training, damit wir die vielen Kalorien auch schön wieder verbrennen. Portionsgrößen bei all diesen Nebensächlichkeiten: die kleinste mögliche Menge. Ich helfe mir dabei, indem ich Süßigkeiten nur in kleinen Einzelmengen einkaufe, zum Beispiel zwei Duplo für die Woche oder Kekse mit

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Portionsverpackungen. Ich kenne mich: Kaufe ich eine Familienpackung, mache ich die auch leer! Auch hier betreibe ich Schadensbegrenzung durch schlaues Einkaufen.

Verstehst Du in etwa, wie Du das Ernährungsprogramm zusammen stellst? Zunächst sind da die Flatrate Produkte. Du kannst so viel von denen essen, wie Du willst und die Zubereitungsmöglichkeiten sind derartig vielfältig, dass Du eigentlich gar nichts anderes mehr brauchst, um Dich lecker und gesund zu ernähren. Und all diese Produkte musst Du nicht wiegen, messen oder sonstwas – Du kannst Dich einfach nur auf Essen konzentrieren. Auf den Genuss. Ich schlage Dir vor, erst Mal alle Deine Mahlzeiten mit den Flatrate Produkten zu planen für jeden Tag und dann die Extras nachträglich zu verteilen. Du kannst das aber machen wie Du möchtest!

Deine Aufgabe:

134

Lege für sieben Tage Frühstück, Mittag und Abendessen sowie 1-2 Snacks fest. Nutze dabei bei jeder Mahlzeit Lebensmittel aus der Flatrate Kategorie und verteile Deine vier Extras nach Deinen Wünschen und Vorlieben auf den Tag. Du solltest 3-7 Mahlzeiten am Tag haben, je nachdem, wie es in Deinen zeitlichen Ablauf hinein passt.

Flatrate Lebensmittel oder gesundes Extra?

Ob ein Lebensmittel Flatrate ist oder nicht, hängt von einigen Faktoren ab. Ich kann natürlich in der Lebensmittel Liste nicht alle Lebensmittel der Welt aufführen, aus diesem Grund erläutere ich Dir hier kurz, wie ich Flatrate Lebensmittel und gesunde Extras voneinander unterscheide. Der Zuckeranteil / Kohlenhydratanteil eines Lebensmittels sollte in der Flatrate Kategorie möglichst niedrig sein, ich nutze dazu als groben Kompass übrigens die glykämische Last eines Lebensmittels. „Glykämische Last“ (abgekürzt GL) klingt ja erst Mal nach Doktorsprache, ist es auch – es bedeutet schlicht und einfach, wie stark ein Lebensmittel in einer üblichen Menge

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

verzehrt den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt d.h. im Umkehrschluss sagt der GL, wie viel Insulin der Körper ins Blut schicken wird, um den Blutzucker wieder zu senken.

Eine gute Liste zum Überblick findest Du beispielsweise hier kostenfrei im Internet, zum Mitnehmen hatte ich gerade zu Beginn meiner Umstellung immer dieses süße kleine Heft von Amazon dabei , wo 500 Lebensmittel drin sind. Eine interessante Aufgabe zur Recherche für Dich, wenn Du es noch nicht weißt: Finde den Unterschied zwischen Glykämischer Last und Glykämischem Index heraus. Warum beziehe ich mich auf die Last?

Gut, jetzt aber zurück zum Thema: was hat der GL mit Flatrate Lebensmitteln zu tun?

Wenn die glykämische Last eines Lebensmittels unter 10 ist, dann ist es für mich ein Flatrate Lebensmittel, bei einem GL zwischen 10 und 20 ein gesundes Extra und über 20 …eine leckere Nebensächlichkeit. Doch manchmal habe ich Ausnahmen gemacht. Ich finde Shakes trotz einer recht hohen glykämischen Last gut und hilfreich zum Abnehmen, deshalb findest Du sie im Flatrate Bereich. Andersherum sind auch Nüsse , Diabetiker Eiscreme (mit Fruchtzucker) , Erdnussbutter niedrig in ihrer glykämischen Last – und doch ein Extra.

Genau hier wird es schwierig – und einfach zu gleich. Mit meiner Ernährungsumstellung habe ich ein Ziel verfolgt: ich wollte für mich eine gesunde, machbare Ernährungsweise erschaffen, die ich für immer verfolgen kann. Shakes beispielsweise haben in stressigen Zeiten meine Ernährungsweise erst möglich gemacht, dank Mahlzeiten binnen Sekunden die echt lecker sind! Deshalb wusste ich: Shakes sind notwendig für mich. Nüsse oder Erdnussbutter, um die Beispiele aufzugreifen, finde ich auch lecker, sie sind super gesund aber ich will abnehmen. Ein Lebensmittel mit viel Fett, dass ich ganz lecker finde – werde ich ohne eine feste Kontrollgröße a la „1 Hand voll am Tag“ o.Ä. Maß halten können? Klar ist, 200 g Nüsse am Tag haben circa 1200 kcal. Selbst wenn ich keine Kalorien zähle weiß ich eine Sache ganz genau: die Bilanz ist die Bilanz. Das bedeutet: die Flatrate Diet kann nicht zaubern, genauso wenig wie ich. Um abzuspecken, muss ich weniger Energie mit meiner Nahrung aufnehmen als ich durch meinen Grundumsatz plus

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

meine Leistung verbrauche. Ja, ich hoffe das enttäuscht Dich nicht – aber Abnehmen funktioniert immer auf die gleiche Weise. Jeder, der Erfolg hat, nimmt auf genau diese Weise ab – er verbraucht mehr Kalorien am Tag, als er täglich zu sich nimmt.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist das Zählen von Kalorien oder Punkten oder was auch immer nicht notwendig. Es reicht, sich eine Sache klar zu machen: wovon sind wir dicker als wir sein wollen? Nun ja, von zu viel Brokkoli, Hähnchenbrust und Orangen sicher nicht. Ehrlich, all diese Sachen haben ein Alibi, denn sie sind gesund, haben wenig Energie, einen hohen Gehalt an positiven Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß zum Beispiel).

Wir sind zu dick geworden, weil wir die schlechten Sachen zu häufig gegessen haben, das ungesunde Zeug wie Fertiggerichte, Kantinenessen, Brot und Brötchen, Nudelberge mit fetten Soßen, Süßigkeiten, Chips … ja, da haben wir die „Feinde“. Nicht zu verschweigen: Bürosessel und Sofas. Die haben auch fett gemacht. Weil sie uns magisch angezogen haben von Bewegung auf der Arbeit und in der Freizeit abgehalten haben mit ihrer Bequemlichkeit. Der Fernseher macht verdammt dick – insbesondere das ziellose „Berieseln-lassen“ , wo wir auch im Sekundentakt mit Werbebotschaften zu neuen Naschereien und Konsumgütern besudelt und dann nervös irgendetwas zum Knabbern suchen. Ja, Titten auf den Tisch – ich habe früher als 260 kg Gerät häufig sogar meine Mahlzeiten ganz nebenbei vor dem Fernseher weg gefuttert und war danach genauso hungrig wie vorher. Weil ich das Essen nicht mitbekommen habe. Genau das ist mir jetzt wieder bewusst geworden und ich dachte, eigentlich fehlt dieser Aspekt in der Flatrate Diet.

Nun gut, kurz zusammen gefasst bedeutet das: such in Deinem Leben nach Deinen tatsächlichen Lastern. Ich meine nicht nur die emotionalen Leichen im Keller, die unbedingt verarbeitet werden müssen – nein, auch die ganz alltäglichen Laster, die Dinge, die Dich persönlich wirklich dick machen. Wann und wo futterst Du zu viel? Welche Sachen isst Du dann? Wie gesund sind die Sachen?

Du bist einfach an der Reihe, Deine eigene Einteilung – das Feintuning – selbst zu erledigen. Zwei Beispiele aus unserer Abnehm Engel Gemeinschaft sollen Dir noch mal verdeutlichen, warum eine

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

persönliche Detailanpassung so verdammt wichtig ist.

Obst futtern – ein zweischneidiges Schwert

Schauen wir uns zunächst C. `s Essproblemchen an. Sie hat „nur" 12 kg zu viel und möchte die schon seit einer ganzen Weile loswerden. Sie hat schon acht Kilo geschafft seit der Hellweek Aktion , die wir gemeinsam im Juni gestartet hatten. Ihre „alten" Feinde waren Süßigkeiten und Chips vor dem Fernseher. Über Monate hat sie sich einen vernünftigen Umgang mit diesen Lastern angewöhnt – das ist soweit prima. Nun steht sie vor einem anderen kleineren Laster: sie isst den ganzen Tag Obst. In großen Mengen. Mit ihrem Einverständnis darf ich Euch sagen, welche Mengen sie mir in der letzten Mail schrieb „*nach dem Frühstück habe ich drei Bananen gegessen, eine Hand voll Clementinen und vor dem Mittag zwei Äpfel und noch eine Banane. […] Ich wollte nur ein Stück Ananas […] habe die halbe Frucht gegessen, nachmittags eine Kiwi. […] abends noch zwei Orangen, ein Apfel vor dem Fernseher nach dem ich zum Abendessen die heißen Früchte gemacht hatte aus Deinem Blog.*"

Sicher sind das sehr gesunde Snacks, mit einem Haken, der gern von den Gesundheitsfanatikern unterschlagen wird: Fruchtzucker liefert zwar gleich viel Energie (Kalorien) wie der übliche Haushaltszucker, wird aber vom Körper lieber in Fett umgewandelt weil es für den Körper einfacher ist - während der Einfachzucker als schnell verfügbare Energie direkt verbraucht wird. (Klar, Bewegung ist auch dazu notwendig). Ein interessanter Bericht ist bei Focus Online dazu zum Nachlesen.

Bedeutet das jetzt, Obst ist gar nicht gesund?

In Maßen ist Obst prima durch seine hochwertigen Nährstoffe – deshalb habe ich zuckerarme bzw. besonders nährstoffreiche Obstsorten in meinen Flatrate Plan gepackt. Für mich selbst messe ich Obst übrigens nie – auch Ananas, Orangen etc. nicht, die bei den Extras untergebracht worden sind. Warum? Ich schaffe es, über diese Lebensmittel eine natürliche Mengenkontrolle zu legen – ich esse davon nicht zu viel. Hab ich damals als ultrafette Frau nicht gemacht, heute tue ich das auch nicht. Für mich bedeutet das: über alles, worüber ich Kontrolle habe, lege ich keine Beschränkungen. Das macht den Plan für mich einfacher.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

C. hat nun festgestellt, dass Obst generell für sie schwierig zu kontrollieren ist und die Zuckermenge, die sie sich täglich durch die Obstmengen gönnt, hindern sie daran, weiter Gewicht zu verlieren obwohl sie sich bewegt und ansonsten nach der Flatrate Diet ernährt mit viel Gemüse und fettarmem Eiweiß. C. hat nun Obst komplett als Extras in ihrem Plan mit Ausnahme von Äpfeln und Beeren. „An apple a day keeps the doctor away..“ – zu deutsch: „Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“ – daran glaube ich. Und nach drei Wochen mit viel zu vielen Äpfeln am Tag wird sie automatisch aufhören, die Dinger in großen Mengen zu futtern. Für Beeren gilt der extrem niedrige Zuckergehalt trotz des süßen Geschmacks als Argument, sie nicht aus der Flatrate zu streichen – und der hohe Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, die vielfältige schützende, verjüngende und glücklich machende Wirkungen haben sollen.

Was bedeutet das für Dich?

138

Wenn Du bei 1-2 normal großen Obstportionen am Tag liegst (z.B. 2 Stücke Obst) und diese natürlicherweise nicht überschreitest, brauchst Du Obst nicht als Extra zählen egal welche Sorte Du nun aussuchst. Mach Dir also keine Gedanken darüber, wenn eine neue Obstsorte Deine Bahn kreuzt – genieß einfach, was Dir begegnet. Wenn Du Gefahr läufst, den Obstschrank täglich leer zu futtern, solltest Du ein neues Verhältnis zu den Verzehrmengen lernen und Obst – bis auf genannte Ausnahmen – als Extra betrachten. Denk immer daran: wir verändern mit dieser Umstellung unser Leben, unser Verhalten auf eine Weise, die uns erlaubt, immer weiter abzunehmen bis wir am Ziel sind und dort dann unser Gewicht zu halten. Weil wir uns die Mühe machen, neues Verhalten zu lernen.

„Ich esse vier Schnitzel zu Mittag“

Das zweite Beispiel ist S. – sie hat den Wunsch, bis September nächsten Jahres 45 Kilo abzunehmen und ihre große Schwäche ist tatsächlich Fleisch. „Ist doch Flatrate, wo ist denn das Problem?“ – magst Du denken und genau hier passiert das gleiche, wie bei C.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

im ersten Beispiel. Was für mich schon immer einfach war, fällt ihr schwer: sie braucht riesige Portionen. Wirklich riesig. Sie musste als Kind immer aufessen, auch Sachen die sie nicht mochte, und die Portionsgrößen waren scheinbar nicht kindgerecht. Oder sind zwei normal große Schnitzel eine normale Portion für 7-jährige? Ich weiß es nicht, in dem Alter war ich schon zu dick und bekam ja eher „Iss dies nicht, iss das nicht!" zu hören. Heute isst S. manchmal 3 oder 4 Schnitzel plus die Beilage, sie ist traurig darüber und ärgert sich über sich selbst. Doch wenn da nur ein schönes Stück Fleisch auf dem Teller liegt, bleibt sie hungrig nach mehr. Paniert liebt sie Fleisch noch mehr – und wir alle wissen – Panade ist meist aus Brötchenkrümeln und getränkt in Fett, weil Du es sonst nicht gescheit braun gebrutzelt kriegst. Sie ist so frustriert über ihr Mengenproblem, dass sie nach dem Essen Gelüste bekommt auf Süßes. Ja, auch S. ist ein emotional eater, so wie ich. Frust = Hunger.

Wir haben uns zusammen gesetzt und für sie überlegt, wie ihr Mengenproblem mittelfristig in den Griff zu bekommen ist. Eine Schnell Lösung gibt es nicht, nur jemand Dünnes ohne Erfahrung als Mensch mit Essproblemen würde sagen „Iss einfach weniger". Oh man, wie oft ich so einen Satz in meinem Leben schon gehört habe. „Iss einfach weniger". Bin ich ja selbst noch gar nicht drauf gekommen – manchmal kann man nur den Kopf schütteln über die pseudo hilfreichen Hinweise, die die Welt über einen zu dicken Menschen ausgießt.

Für S. haben wir aus diesem Grund feste Maße für eine Portion Fisch/Fleisch festgelegt, auch für die mageren Sorten. Dabei liegt eine Portion für sie bei 350 g pro Mahlzeit – sie ist also immer noch wirklich groß. Wenn Du selbst eine Ausgangsgröße brauchst, weil Du auch mehrmals wöchentlich große Portionen Fleisch verschlingst, solltest Du bis 100 kg etwa 250 g pro Mahlzeit an magerem Eiweiß (Fisch, Fleisch, Quark, Hülsenfrüchte…) einplanen, bis 150 kg 300 g und wenn Du noch ein Super Schwergewicht bist, wie ich damals, darf es auch etwas mehr sein. Die Portionsgrößen entsprechen ungefähr meinen Portionen je nach Gewichtsstand.

Ziel ist es natürlich, langfristig die Portionsgröße auf ein normales Maß von etwa 200 g pro Mahlzeit zu bringen – dabei spreche ich hier über den alltäglichen Konsum. Wenn Du nur ab und zu nicht genug bekommst (grill mir Steaks, dann geht es mir auch so) ist da

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

absolut keine Aktion erforderlich. 200 g sind beispielsweise eine recht große Hähnchenbrust, so als Anhaltspunkt.

Was bedeutet das für Dich?

Bei einigen von uns ist das Gefühl für eine Portion über die Jahre verloren gegangen oder wir wurden nie gelehrt, was eine normale Portion ist. Ich dichte mir auch gar nicht an, das zu bewerten, ich esse sicher auch von einigen Dingen immer noch zu viel. Meine Gemüseportionen sind riesig – beispielsweise Prinzessböhnchen esse ich meist 600 g und dann bin ich erst sehr happy. Das ist jedoch „Jammern auf hohem Niveau" denn das „Rückfallrisiko" , also im Grunde dass ich wieder zunehme durch die grünen Bohnen, ist sehr gering. Diese Menge an Gemüse liefert weniger Energie als eine Hand voll Nüsse – um mit Bohnen fett zu werden, müsste ich wohl 8 kg davon am Tag verzehren und das wird mir nicht gelingen. Daraus folgt: über meine Sucht nach feinen Prinzessböhnchen und auch Brokkoli mache ich mir keine Gedanken, kaum Energie, hoher Nährstoffgehalt = lebenslang okay für mich. Gleichermaßen könnte ich aber auch schon meine 400 g Schokolade am Tag wegziehen. Da sieht die Sache dann anders aus. Die Milka Toffee Nuss – kennst Du die? Ganz große Liebe. Für meine Schokoliebe musste ich einen neuen Bezug zur Portion herstellen und es gelang mir einfach nicht, nur zwei drei Stückchen am Tag zu essen. Also kontrolliere ich die Portion, in dem ich die Verfügbarkeit des süßen Verführers einschränke: gibt's nur am Schlemmtag im Haus, ich mache sie nicht allein auf und wenn ich davon etwas zu viel esse, macht es nichts. Im Durchschnitt über die Woche schaffe ich es, den Schokoladenkonsum zu senken. Ja, im Schnitt sind es nur 2-3 Stückchen am Tag. Auch das macht mich in Zukunft nicht wieder fett.

Genau so solltest Du auch denken: klopf Dein Essverhalten ganz logisch ab, schau Dir Deine Feinde an und finde eine Möglichkeit, die Portionsgrößen zu regulieren. Bei „Freunden" , also beispielsweise einer Sucht nach Salatgurken oder Kürbis , lass Deiner „Sucht" freien Lauf denn sie hat Dich nie dick gemacht und wird das auch nie tun.

Ein romantischer Fernsehabend mit Rüdiger – so wirst Du

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

hartnäckige Laster los

Bei besonders hartnäckigen Lastern solltest Du unbedingt schrittweise „auf Entzug“ gehen. Angenommen Du möchtest aufhören, vor dem Fernseher zu naschen. Dann sitzt ein unerkannter Feind mit Dir vor der Glotze: Dein innerer Schweinehund. Meiner heißt ja Rüdiger, wie Du weißt. Der Rüdiger ist dressiert und sobald Du Deine Serie guckst oder die Werbung kommt, flüstert er Dir im Inneren, was Du jetzt alles Essen könntest. Werbespots zu neuen Süßigkeiten usw. helfen auch nicht gerade. Da sabbert der nahezu, lechzt nach Knabbereien.

Jetzt willst Du die Futterei vor dem Fernseher lassen und hast nichts in Griffweite. Rüdiger fängt an, im Inneren auszurasten. Beständig fordert er, Du verweigerst Dich ihm. Drei Mal, fünf Mal. Dann wirst Du schwach. Wie ferngesteuert folgst Du ihm zum Kühlschrank, zum Süßigkeitenschrank – wo auch immer Deine Leckereien versteckt sind, und kommst mit Deiner Beute zurück. Frustriert. Du fühlst Dich als wärst Du nicht ganz dicht. Willst abnehmen aber kannst einfach nicht aufhören Dinge zu essen, die schlecht für Dich und Dein Ziel sind. Selbstvorwürfe , Frust. Und, was macht Rüdiger? Der ist nämlich auch ein ausgezeichneter emotionaler Esser? Er schickt Dich noch mal zum Futtertrog, um Nachschub zu holen.

Jetzt stellen wir uns vor, Du weißt bereits, dass sich mit Dir auf der Couch immer Rüdiger rumdrückt. Und dass er essen will vor dem Fernseher. Dass er wütend und penetrant wird, wenn er nicht bekommt, was er jahrelang, vielleicht Jahrzehnte, gewohnt ist. Mach ihm etwas zu Essen, von vorne herein. Das ist mein ernst. Natürlich gibt es weder Chips noch Schokolade, gönn Dir und Rüdiger eine echte Gesundheitskur. Geschnittenes Gemüse, vielleicht noch ein schöner Apfel, klein geschnitten – das wird Euch beiden wirklich gut tun. Ein oder zwei Wochen erlaubst Du Euch zwei ein TV Detox Programm vom Feinsten, nur das beste Gemüse kommt auf den Teller. Ihr zwei werdet Euch umgewöhnen, und gleichzeitig immer weniger vor dem Fernseher knabbern weil die neuen Knabbereien keine Geschmacksverstärker, Vanillin, Farbstoffe und andere Süchtigmacher enthalten, die Euch zwei immer wieder in die Packung greifen lassen.

Wenn ihr zwei das Gemüse Knabbern drauf habt, dann solltest Du

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Euch noch mehr Entgiftung vor dem Fernseher gönnen – beispielsweise mit einer Aromakerze mit Vanille (stoppt Heißhunger bei vielen Leuten) , die Du beim Fernsehen an machst. Ich stehe total auf Yankee Candles [die bekommst Du hier] in tollen Sorten wie Almond Cookie (Mandel Keks) oder Strawberry Buttercream (Erdbeer Buttercreme) . Romantik mit Rüdiger, das ist doch mal was ☺ Verkleinere schrittweise die Knabberportionen an Gemüse – und wenn Du nicht der einzige Mensch auf der Couch bist, der mit Rüdiger gerade ein romantisches Abspeck Coaching macht, dann bitte ggf. die anderen Wohnzimmerbewohner, zu Deiner Unterstützung und für ihre eigene Gesundheit auch Gemüse zu futtern oder ihre Chips in der Werbepause in einem anderen Raum zu essen. Damit verhält es sich ähnlich, wie mit Rauchen auf dem Balkon. Es macht, dass im Schnitt weniger geraucht / gefuttert wird, weil der Ortswechsel eine Sache ganz klar vor Augen führt: die absolute Sucht, die sich dahinter verbirgt. Schrittweise kannst Du mit einem guten Plan jedes Laster, dass Dich dick macht (oder auch anderweitig in Deinem Leben stört) besiegen. Du bist endlich wieder der Boss und Rüdiger – oder wie auch immer Du Deinen Schweinehund nennst – ist nicht mehr der heimliche Chef von Dir.

Selbst auf die Gefahr hin, mich zu widerholen: mach Dir also Deine Flatrate Diet selbst, in dem Du Deine Schwächen herausfindest und überlegst, wie Du sie ganz praktisch in den Griff bekommen kannst. Eine gute Planung ist dauerhafter Erfolg ohne Mühe! Das lohnt sich!

Trink, Baby, Trink

Nur wenn Du genug trinkst, ist Dein Körper in der Lage Fett zu verbrennen. Ich mache da jetzt gar kein großes Kapitel draus, ich möchte es aber auch nicht komplett auslassen – genug Wasser zu trinken ist mir früher wahnsinnig schwer gefallen und ich habe festgestellt, wie sehr es meine Lebensqualität und meine Haut verbessert hat, dass ich seit 2007 ausreichend viel trinke pro Tag. Ich gebe Dir hier keine Literzahl vor, denn die ist unter anderem Abhängig von Deinem Gewicht, eventuell bestehenden Krankheiten und Deiner körperlichen Aktivität. 30-60 ml pro Kilo

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Körpergewicht am Tag wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.v. empfohlen; wobei die 30 ml das Mindestmaß an Flüssigkeit darstellen, die 60 ml für stark sportlich aktive Menschen ein oberer Grenzwert sind.

Hauptsächlich solltest Du Wasser, ungesüßten (zuckerfreien) Tee und sehr stark verdünnte Saftschorlen trinken (maximales Verhältnis 1 Teil Saft, 2 Teile Wasser). Trinken ist nicht nur gesund, es schützt Dich auch vor Heißhunger. Ein kleiner Trick aus meiner Anfangszeit: trage Deine Wasserflasche überall mit hin. In der Handtasche beispielsweise. Wenn Du wo sitzt, pack sie heraus, am besten auf den Tisch vor Dir – und trink häufig kleine Schlucke. Eine konstante Versorgung mit Flüssigkeit ist gesünder und gleichzeitig einfacher zu bewerkstelligen, als literweise auf einmal herunter zu schlucken. Probiere mit unterschiedlichen Getränken herum, bis Du etwas findest, was Dir angenehm trinkbar erscheint. Manchmal ist es nur die falsche Temperatur , zu viel oder zu wenig Kohlensäure, das falsche Wasser (jawoll, die schmecken unterschiedlich!) – such Dir etwas, was Du sicher trinken kannst. Wenn dazu eine kleine Menge beigemischter Saft notwendig ist, kannst Du einen natürlichen Apfelsaft ohne Zusätze nehmen, der zählt wie eine Frucht.

Limonaden-Probleme? Cola süchtig?

Oft werde ich nach kalorienarmen Limonaden großer Hersteller gefragt, die damit werben – Null Zucker, voller Geschmack. Ich bin kein Fan von künstlichen Getränken, auch die Mineraldrinks kommen mir nur selten in den Becher – klares, reines Wasser macht mich glücklich. Ob man mit Cola und Co. auch abnehmen kann, habe ich noch nicht ausprobiert. Auch von Süßstoff bin ich kein Fan – er ist in den Shakes und ich nehme ab, also denke ich, er ist zwar nicht gesund aber das Abspecken funktioniert trotzdem prima. So lautet also auch meine Antwort zu den light Limonaden: ich empfehle sie nicht, ich glaube aber, es ist besser als nicht ausreichend zu trinken wenn Du Dir die gönnst.

Wichtig ist also, dass Du ausreichend trinkst. Was Du ganz genau trinkst, also ob große Mengen Farbstoffe, Süßstoffe und wer weiß

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

was für Dich in Frage kommt oder nicht, das entscheidest Du. Es ist Deine Gesundheit. Abnehmen klappt auch mit dem Sauzeugs denk ich ☺

Falls Du Dich doch abwenden willst von den süßen Limos, gehe hier schrittweise vor. Reduziere eine Woche lang Deine Menge Cola um 5-10%. In der Folgewoche reduzierst Du um weitere 10% …nach und nach entziehst Du Dir also die unnütze „Droge“ und bist bereit für natürliche Getränke. Da ich weiß, der ein oder andere versteht meine Prozentangaben nicht, mache ich Dir ein konkretes Beispiel.

144

Angenommen Du trinkst aktuell einen Liter Cola am Tag. Das sind 1000 ml. 10% davon sind 100 ml – das bedeutet, in Woche 1 trinkst Du statt einem Liter der braunen Soße nur noch 900 ml. In der darauf folgenden Woche trinkst Du nur noch 800 ml und so weiter. Am Beispiel von einem Liter am Tag brauchst Du dann 10 Wochen um „clean“ zu werden – das wird Dir viel leichter fallen als von heute auf morgen das Getränk in die Ecke zu stellen.

Nachwort zum Ernährungskonzept

Ja , ich gebe es zu, an dieser Stelle mache ich Dir ein bisschen Arbeit. Es wäre sicher weitaus einfacher, wenn Du hier vorgefertigte Pläne finden würdest. Wenn Du es Dir einfach machen willst, nutze einfach meine zwei Beispieltage von früher und heute, modifiziere die ein wenig nach Deinen Geschmacksvorlieben und schon bist Du fertig. Hand aufs Herz: Die Arbeit an Deinem eigenen Plan lohnt sich. Ja, es kostet Gehirnschmalz, ja, Du bekommst es nicht vorgekaut, ja, es macht ein bisschen Angst, weil Du plötzlich selbst laufen sollst!

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Doch das wird Dir auf die lange Sicht Deinen Erfolg garantieren. Nur Du spürst, wenn sich Abläufe, Vorlieben, gesundheitliche Voraussetzungen in Deinem Leben ändern und der eine oder andere Punkt im Plan nicht passt. Wenn Du weißt, wie Du einen Plan erstellst, kannst Du ihn ändern. Du kannst die Schalter immer wieder auf Erfolg umstellen, egal was das Leben mit Dir macht. Ich erinnere mich an die Wüste: Was hilft Dir dort mehr? Jemand, der Dir einen Eimer Wasser bringt oder jemand, der Dir hilft, eine Wasserleitung zu bauen? Für den Moment ist der schnell gelöschte Durst mit dem Eimer Wasser sicher die Lösung, aber auf Dauer?

Wäre es nicht schön, wenn Du in der Lage wärst, Dir selbst das Wasser zu reichen? Es liegt also keineswegs an Faulheit, dass ich Dir hier nichts Vorgekautes hinschreibe – im Gegenteil, es wäre weitaus zeitsparender, Dir hier einfach die Pläne vor den Latz zu ballern a la „Friss oder stirb“, wie Du es aus vielen Büchern gewohnt bist. Noch ein wenig Blabla aus Studien und wissenschaftlichen Abhandlungen reingeklatscht und das war es dann. So läuft das hier bei mir nicht, ich habe mir zur Aufgabe gemacht, Dir bei Deinem Wunschziel schlanke Figur zu helfen, ernsthaft. Du hast zwar ein modernes elektronisches Produkt gekauft, ein ebook – Du hast aber vor allem ein ehrliches Werk gekauft, ein Werk in dem Schweiß, Blut und Tränen von mir drin stecken. Und das Dir eine Frau schreibt, die zehn Jahre lang mit Seminaren ihr Geld verdient hat und eine Sache weiß: wirkliches Lernen ist nur dann möglich, wenn es selbst erarbeitet wird.

Wenn Du wirklich sagst: Hey, ich möchte ausrechnen, wie viel Gramm ich vom Eiweiß essen muss – einfach nur fürs gute Gefühl, dann lege ich Dir Jons Buch ans Herz. Das bekommst Du hier und die Investition lohnt sich genau dann, wenn Du mehr Vorschriften für Deine Ernährung haben willst. Er ermittelt die Menge an Eiweiß täglich an Hand des Körpergewichts. Es ist hilfreich für alle die, die gern rechnen und sich viel Sicherheit wünschen – aber es ist auch nicht notwendig, immerhin nehme ich seit Jahren mit der Flatrate Methode ab, OHNE mein Essen auszuwiegen.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Schau mein Ergebnis an, meinen Vorher-Nachher-Vergleich. Das Bild rechts zeigt mich etwa mit 22 Jahren. Ich sehe aus wie 40! Das Bild links mit dem Bambi Shirt zeigt mich jetzt, mit 33 Jahren. Die Flatrate Diet macht nicht nur schlanker, sie macht jünger, aktiver. In meinen Videos werde ich sehr oft auf unter 25 geschätzt weil die gute Ernährung und Bewegung tolle Haut macht und Lebensfreude bringt. Endlich nicht mehr zählen, endlich essen ohne schlechtes Gewissen. Die längste Zeit habe ich mit den Flatrates abgenommen und auch in meiner AZTD Zeit (Jons Konzept) habe ich die Mengen nicht ausgerechnet weil ich ohnehin durch den Sport andere Mengen brauchte. Rechnen ist doch nervtötend – oder sehe das nur ich so? Da kann ich ja gleich Punkte zählen. Selbst die Extras zähle ich schon lange nicht mehr, ich habe die richtige Menge im Gefühl und unter uns: Kommt auch auf eine Kleinigkeit mehr oder weniger nicht an.

Ich finde es wahnsinnig wichtig, ein Gefühl für das Essen und die richtigen Portionsgrößen unterschiedlicher Lebensmittel zurück zu gewinnen und ein natürliches, normales Essverhalten mit gesunden Lebensmitteln zu entwickeln. In unserer Überflussgesellschaft sind wir es überhaupt nicht mehr gewohnt, Mengen zu kontrollieren, insbesondere die „billigen“ Güter wie Nudeln oder Reis. Wenn ich daran denke, wie viel ich als Kind und in der ganzen Zeit meines unendlichen Übergewichts davon in mich hinein geschaufelt habe, wird mir schlecht. Aus meiner Geheimakte kennst Du vielleicht den Text „Deine Eltern werden kotzen“ und genau den füge ich Dir hier noch Mal ein, als kleine Erinnerung daran, was die Flatrate Diet so unschlagbar macht und warum sich rechnen nur lohnt für die „Extras“ und „Nebensächlichkeiten“ und nicht unbedingt für den Eiweißkonsum.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Deine Eltern werden kotzen

„Was auf den Tisch kommt, wird gegessen. Wenn Du nicht aufisst, wird morgen schlechtes Wetter. Blablabla.“ Kennste solche Sätze aus Deiner Kindheit oder erzählst Du selbst oft solchen Mist?

Was ich Dir jetzt sage, wird Deine Eltern vielleicht zum Kotzen bringen. Oder wenn Du selbst Kinder hast, wird es Dich zum Umdenken bewegen, wenn Du bei Verstand bist.

Was meine einfache und gesunde Ernährungsform nicht täglich erlaubt, ist konservative Küche, wie wir sie von unseren Eltern möglicherweise gelernt haben.

Es gibt immer Kartoffeln, Nudeln, Reis dazu Fleisch oder Fisch und kombiniert mit etwas Gemüse. Es gibt morgens und abends Brot oder Brötchen mit Belag.

Also im Grunde gibt es in der spießigen Küche ständig Kohlenhydrate, denn hinter Nudeln, Reis, Brot und Co. Verstecken sich Kohlenhydrate. Die Kohlenhydrate werden häufig in großen Mengen gegessen und gleichzeitig fehlt die körperliche Bewegung, um diesen schnellen Energielieferanten wieder aus unserem Blut zu befördern.

Dabei hat sich auch der Trend zur inaktiven Freizeit deutlich gesteigert. Ich wette Du schaust eine Menge Fernsehen, sitzt vor dem Computer und nutzt Deinen Körper nur wie ein Gefäß, in dem zufällig Dein Gehirn drin steckt um es zwischen Couch, Kühlschrank und Schule, Arbeit, Uni komfortabel hin und her zu befördern.

Mich erinnert der Lebensstil, den ich selbst mit meinen 260 kg gelebt habe, an den Film Mars Attacks, wo die Köpfe von Pierce Brosnan und Sarah Jessica Parker in riesigen Gläsern steckten und herum getragen wurden.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

So habe ich quasi gelebt. Ich war 12 Stunden oder länger auf meiner Arbeit als Kommunikationstrainerin, wo ich mein Geld mit geistiger Leistung verdiente. Körperliche Anstrengung war nicht nötig. Dann ging es ab nach Hause und dort habe ich eine schöne große Portion Nudeln oder Kartoffeln mit Fleisch und Gemüse gegessen und zwar vor dem Fernseher und bin zwei Stunden später ins Bett gegangen. Tagsüber habe ich wegen Stress kaum gegessen und manchmal auch nicht genug getrunken, ab und zu zwischendurch Schokoriegel, Brötchen oder Muffins gefuttert, möglichst schnell damit es keiner sieht. Ich war ein Fettsack, ich sollte lieber nicht essen habe ich immer gedacht. Wegen Abnehmen und so. Das ganze soziale Gedöns von wegen „Ja ich will ja, ich ess auch gar nicht so viel, hab nur schwere Knochen und ne Drüsenstörung“. Jaja, die meisten Leute sind nun mal einfach zu fett, weil sie falsch gelebt haben, die Ausreden werden dadurch aber nicht minder kreativ! Ich war da keine Ausnahme, immer auf das ordentliche Bild nach außen bedacht. Wer ein guter Fettsack ist, will abnehmen. Selbst wenn er nicht will, aber offiziell eben. Fettige Pressearbeit im Grunde, für die gaffende Horde der Gesellschaft, die mit dem Finger auf Dicke zeigt.

Manchmal war mein Hunger so groß, dass ich mir sogar heimlich auf der Toilette Schokolade reingezogen habe. Oh Gott, ich kotze ja bei dem Gedanken an das stinkende Örtchen als Essensplatz.

Das war mein Leben. Kohlenhydrate im Überfluss kombiniert mit Bewegungsmangel und Verdrängung.

Wie verdammt fett mich das gemacht habe, weißt Du doch. Ich habe immer wie ein braves Kind meinen Teller leer gegessen, die Mahlzeit war nur komplett mit Nudeln, Kartoffeln und Co. Weil ich es so gelernt hatte.

Wenn Du ernsthaft schlank werden willst, dann wirst Du Dir folgende neue Frechheiten für Dein eigenes Wohlergehen erlauben

1. Leg die Gabel weg, wenn Du satt bist. Egal was noch auf

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

dem Teller ist. Du isst es nur, wenn Du darauf bestehst, es hinterher als Fett an Deinem Bauch, Arsch oder sonstwo wieder abnehmen zu müssen.

2. Hör auf damit, ständig Brötchen, Nudeln und Reis etc. in Dich hinein zu stecken als seist Du ein Leistungssportler um Dich dann wie ein Hochleistungsweichei gemütlich irgendwo herum zu drücken statt die Scheiße wieder raus zu schwitzen. Entscheide Dich mal: Entweder isst Du wie es auf den Tisch kommt mit den ganzen Kohlenhydraten und reißt Dir danach Deinen Arsch auf oder Du isst vorrangig Gemüse, Obst, Nüsse, fettarmes Eiweiß aus Milchprodukten, Fleisch, Soja, Hülsenfrüchten etc. und kannst eine ruhigere Kugel schieben. Ey, ich mein damit immer noch nicht Rumliegen und Nichtstun!

Wenn Du noch zuhause wohnst, gestaltet sich die Sache schwieriger. Vielleicht werden Deine Eltern kotzen—gib ihnen einfach diese Seite zu lesen damit sie wissen, warum Du in Zukunft ein etwas größeres Stück Hähnchenbrust kriegst und bei Nudeln, Reis und Co. maximal eine Hand voll am Tag brauchst. Basta!

Anpassungen für Vegetarier

Auch wenn ich aus evolutionärer Sicht eine rein vegetarische Ernährung nicht unbedingt persönlich günstig finde, verstehe ich viele der Gründe, sich für eine solche Ernährungsform zu entscheiden. Wenn Du Dich vegetarisch ernährst, wirst Du mit dem Flatrate Konzept keine Probleme haben wenn Du Eier und Fisch tolerierst. Solltest Du auf Fisch auch verzichten, braucht Dein Plan eine kleine Änderung – und zwar wird automatisch Tofu zu einem Flatrate Produkt. Der erhöhte Fettanteil von Tofu hat mich dazu bewogen, ihn für meine Ernährung in die „Extras“ zu schieben weil ich genügend tierische Eiweißquellen mit deutlich weniger Fettanteil zur Verfügung habe. Du hast keine Wahl, deshalb ändere das: Tofu und Soja sind für Dich als fischmeidenden Vegetarier in Ordnung. Auch Hülsenfrüchte solltest Du in die Flatrate Fraktion schieben. Ich habe sie unter Extras, weil sie nach neueren

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Erkenntnissen nicht sehr gesund sind (Steinzeit Ernährung als Stichwort) aber sie sind gute Eiweißquellen, wenn Du auf die anderen Möglichkeiten bewusst verzichtest. Also raus damit aus den Extras und hinein in die Flatrate Abteilung. Wenn Du absolut vegan lebst und damit auch Milchprodukte und Eier komplett ablehnst, kannst Du Dir gut mit Sojadrinks , Soja Protein Shakes und Sojamehl helfen, um lecker und abwechslungsreich zu essen.

Anpassungen für Diabetiker

Diabetiker sollten mit dem Flatrate Konzept gut leben können. Der Blutzuckerspiegel bleibt niedrig und konstant und meine Mutter, die Typ 2 Diabetikerin ist, hat seit der Anwendung sogar unauffällige Langzeit Zucker Werte. Du solltest aber gut eingestellt sein mit Deinen Medikamenten und in den ersten Wochen der Umstellung häufiger Deine Werte prüfen. Oft wird die Medikation abhängig von der Ernährung eingestellt und wenn Du plötzlich viel weniger Zucker zu Dir nimmst, wird es ggf. notwendig, Deine Medikamente anzupassen. Ich bin keine Ärztin und empfehle Dir daher auf jeden Fall, Deine Ernährungs- und Lebensumstellung mit Deinem behandelnden Arzt abzustimmen. Sicherheit geht vor!

Anpassungen für Menschen mit erhöhten Cholesterin Werten

Ja, ich esse sehr viele Eier in der Woche. Seit Jahren. Und mein Cholesterin Wert ist mehr als vorbildlich. Seit Jahren. Meine Ernährung ist mit angenehmen Portionen von Fleisch und Fisch, ich esse gern Butter und dennoch ist alles im Lot. Wenn Du unter einer Fettstoffwechselkrankheit leidest, solltest Du die Umstellung ggf. mit Deinem Arzt besprechen. Grundsätzlich solltest Du das Flatrate Programm so machen können, wie ich es gestaltet habe – es sind viele gute Fette enthalten und sehr viele Ballaststoffe über das Gemüse, dabei wenig Kohlenhydrate, die indirekt dafür sorgen, dass Dein Cholesterin Spiegel ansteigt. Dennoch : Sicherheit geht vor, sprich mit Deinem Doc oder besuche zumindest in den ersten Wochen der Umstellung häufiger die Blutkontrolle. Es ist Deine Gesundheit, um die es geht.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Anpassungen für Allergiker

Die Mengen an Laktose und Gluten in den Flatrate Lebensmitteln sind gering, da es wenig Getreide gibt und die verwendete Milch durch laktosefreie Produkte ersetzt werden kann. Für die Vielfalt an Lebensmittelallergien gibt es natürlich keine Patentlösungen, im Zweifelsfall frage Deinen Arzt oder mich über unser Forum , es gibt immer eine Möglichkeit. Der Vorteil vom Flatrate Konzept liegt ja in dem, was eigentlich dahinter steht: Ich mache mir meine Welt.

Anpassungen für Schwangere und Stillende

Grundsätzlich sind meiner Meinung nach die Ernährungsempfehlungen der Flatrate Diet für schwangere Frauen und stillende Mamis gut umsetzbar, da die meisten ungeeigneten Lebensmittel nur in kleinen Mengen als „Extras“ oder „Nebensächlichkeiten“ konsumiert werden. Doppelt wichtig für Schwangere und Stillende ist es, möglichst frische Lebensmittel zu essen und dabei Obst und Gemüse sehr gründlich vor dem rohen Verzehr zu waschen und wenn möglich, die Schale zu entfernen um Schadstoffbelastungen / Belastungen mit Keimen usw. zu vermeiden. Ich bin ein großer Fan von Eiweißshakes, empfehle aber den Verzehr mit dem jeweiligen Arzt abzuklären und unbedingt das konkrete Produkt mit zur Beratung zu nehmen. Der erhöhte Eiweißbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit sollte auf jeden Fall gedeckt werden, im Zweifel nutze natürliche Eiweißquellen für Deine Mami Zeit.

151

Fisch, Fleisch und Eier solltest Du unbedingt sehr sorgfältig durchgegart zubereiten und auf gepökelte, stark gesalzene oder sehr fette Varianten lieber verzichten. Du wirst von Deinem behandelnden Arzt sicher eine sehr genaue Ernährungsempfehlung enthalten, die Du mit der Flatrate Diet kombinieren kannst. Wenn Du VIP Mitglied bist, kannst Du Deinen Plan auch mit uns abstimmen – wir helfen Dir! (alle Besitzer der Ausgabe 1.0 erschienen am 08. Dezember 2011 sind das automatisch, als Besitzer der 2.0 hast Du das VIP Paket bewusst dazu gebucht)

Für stillende Mamas gibt es einen Sonderteil unter „Erste Hilfe“

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

inklusive eines groben Vorschlags zum Ernährungsplan.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Sport & Bewegung

Alfs Sport Tips

153

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

154

Sport und Bewegung.

Mittlerweile hat es sich unter den Abnehmwilligen herumgesprochen, dass Abspecken ohne Sport nicht funktioniert. Dauerhaft zumindest nicht. Ich sage es Dir, wie ich es heute denke: Wenn Du ohne Sport abspecken möchtest, dann kannst Du auch

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

gleich fett bleiben weil Du nämlich ohnehin nur kurzfristig Dein Gewicht reduzierst und danach mit einem ordentlichen Jojoeffekt und wer weiß vielleicht einem Bandscheibenvorfall wieder zurückkehrst in die XXL-Liga.

Ich gebe zu, am Anfang hatte ich wirklich Bammel vor Sport und keine Ahnung, wie ich die neue Herausforderung bewältigen sollte. Ich habe Dir von meinem Schwimmbad Erlebnis erzählt und auch davon, wie ich mich dann ins Fitness Studio getraut habe. Jetzt ist es Zeit, dass Du dazu auch eine andere Meinung bekommst, nämlich die von Alf. Alf ist mein Fitnesstrainer und betreut mich seit vielen Jahren. Von ihm sind auch die Trainingspläne, die Du in diesem ebook findest und er überprüft in meinen Videos, ob meine Anweisungen und meine Ausführung korrekt sind, damit Du die bestmögliche Online-Betreuung erhältst. Denk bitte daran: unsere Anleitungen sind alle virtuell und sollen als Anregung verstanden werden, sie ersetzen aber nicht die fachliche Betreuung durch einen Trainer vor Ort, der Dir die Geräte und die richtige Übungsausführung angepasst an Deine körperlichen Voraussetzungen erklärt.

„Alf, welchen Rat würdest Du den Mädels geben, wenn sie ohne Sport abnehmen möchten?“

„Also Mädels, wenn Ihr Gewicht verlieren wollt ohne zu trainieren, werdet Ihr das auch schaffen. Leider werdet Ihr um einen oder mehrere Arztbesuche nicht herumkommen. Der Körper reduziert bei einer Gewichtsabnahmen leider nicht nur das ungeliebte Fett, sondern auch andere Körpermassen auch gleich mit, nämlich Eure Muskeln. Die schnappt der sich auch gerne zuerst und erst viel später die Fettdepots. Obwohl Ihr irgendwann auch leichter und schlanker seid, ist Euer körperliche Leistungszustand miserabler als mit mehr Pfunden zuvor. Durch die Muskelmassenreduktion bekommt Ihr Rückenprobleme, die sehr viel ernster sind (Bandscheibenproblematik…) als die eventuell hin und wieder

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

auftauchenden Rückenschmerzen die Ihr schon kennt. Deshalb ist vor allem Krafttraining bei einer geplanten Gewichtsreduktion so enorm wichtig, um die Muskulatur zu erhalten und um weiterhin gesund den Alltag gestalten zu können und zwar aktiver denn je.“

Das Bild ist vom Beginn unserer Zusammenarbeit und etwa eineinhalb Jahre alt. Krass, wie viel ich seit dem wieder abgenommen habe.

„Würdest Du zum Sport im Studio raten oder sollen die Mädels eher zuhause anfangen?“

„Der Einstieg ins Training wird durch eine gute Betreuung z.B. in einem Fitness Studio sehr stark erleichtert und mögliche Fehler werden von Anfang an vermieden. Aufgrund der vielen Möglichkeiten in solch einer Einrichtung sollte jeder Trainer in der Lage sein ein entsprechendes Programm für Euch zusammen zu stellen. Es spielt keine Rolle in welcher Gewichtsklasse Ihr Euch befindet, es kostet Euch lediglich die Überwindung dort hinzugehen!
Wichtige Faktoren sind da vor allem gutes Personal in allen Bereichen der Anlage, kurze Anfahrt und evtl. kostenlose Parkplätze. Es kann sein, dass Ihr Euch mehrere Läden anschauen müsst, bevor Ihr Euch für den richtigen entscheiden werdet. Diese Zeit solltet Ihr auch investieren.
Mit der Zeit und aufkommenden Fortschritt in Eurem Training solltet Ihr nach und nach die Aktivitäten nach Draußen verlegen und bzw. auch zu Euch nach Hause. Es wird nicht nur Zeit sparen, sondern auch einige Trainingsvariationen in den Alltag bringen, die in einem Fitness Studio nicht machbar sind (manches wird auch nicht gern gesehen oder ist direkt verboten), gleichzeitig wird es Euch aber sehr viel weiterbringen. Das Ziel ist es, sich so selten wie möglich in einem solchen Laden aufzuhalten und immer mehr Trainingsaktivitäten im Outdoorbereich stattfinden zu lassen. Das gibt Euch die Freiheit, immer und Überall trainieren zu können, quasi direkt von Eurer Haustür aus!“

„Gibt es Unterschiede für den Einstieg in den Sport je nachdem, wie dick man so ist?“

„Eine ärztliche Untersuchung bzgl. der Sporttauglichkeit sollte für jeden Sporteinsteiger verpflichtend sein. Damit seid Ihr auf der sicheren Seite und könnt entsprechend Eurer Leistung sicher

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

beginnen. Bei sehr hohem Übergewicht empfehle ich Wassersport als ein sanften Start. Wenn ihr die Leistung verbesser habt, ist ein Wechsel zum Krafttraining empfehlenswert. Dabei solltet ihr das Krafttraining mit Ausdauertraining ergänzen, ein Verhältnis von 80% Kraft zu 20% Ausdauer ist ein guter Anfang.

Für alle Einsteiger mit leichtem Übergewicht ist der direkte Einstieg in ein kombiniertes Kraft und Ausdauer Training die oberste Devise. Für den Anfang solltet Ihr z.B. drei Trainingstage einplanen an denen ihr Kraftgeräte abarbeitet, jeweils gefolgt von einer kurzen Ausdauereinheit (Laufband, Crosstrainer, Fahrrad).
Als Alternativen zum Fitnesstraining im Studio bietet sich Outdoor-Ausdauertraining an z.B Nordic Walking, Fahrrad fahren oder Inline Skating. Vom Joggen rate ich zumindest am Anfang ab, insbesondere bei größerem Übergewicht. Natürlich hängt es von Euren Vorlieben ab für welche der Aktivitäten ihr Euch letztendlich entscheiden werdet. Wichtig ist, Spaß dabei zu haben und zu behalten.

Ich erinnere mich daran, dass Anne mit wenigen Minuten auf dem Fahrradergometer angefangen hat und mit drei Kraftgeräten. Sie war damals etwa bei einem Gewicht von 200 kg und hat dieses Training drei Mal in der Woche gemacht. Bitte lasst Euch nicht davon ablenken, wenn pseudo intelligente „Fitnessberater" euch solche Dinge erzählen wie „Ausdauertraining lohnt sich erst ab 30 Minuten Dauer" oder Euch erzählen, zum Abnehmen sei Krafttraining kontraproduktiv, weil ja Gewicht in Form von Muskulatur aufgebaut wird. Solchen Leuten tretet am besten gleich in den Arsch, sie haben keine Ahnung von dem, was sie da reden. Egal wie wenig Minuten ihr am Anfang schafft, seit stolz auf jede einzelne und arbeitet daran, mehr zu schaffen. Jeder steigt auf seinem persönlichen Niveau ein. "

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

„Viele Mädels haben Probleme, sich Zeit für den Sport zu nehmen. Hast Du da Tipps?“

„Grundsätzlich solltet Ihr am Anfang drei feste Tage in der Woche für den Sport festlegen. Eine klassische Verteilung ist zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag oder Samstag. Sonntags könnt ihr Euch dann frei nehmen.
Ändert sich Euer Trainingsniveau oder die Trainingshäufigkeit, solltet ihr direkt die neuen Trainingstage bestimmen. Angenommen Ihr trainiert an 5 Tagen in der Woche, so sollten sich die einzelnen Trainingseinheiten zeitlich verkürzen, gleichzeitig aber intensiver gestaltet werden. Ideal wären dann 30 Minuten Workouts, die sich wunderbar auf Grund ihrer Kürze in den Alltag integrieren lassen. Wer z.B. erst später als 8 Uhr morgens ins Büro muss, könnte seine Workouts vor der Arbeit erledigen.

Alldiejenigen die sehr viel früher an Ihrer Arbeitsstelle sein müssen, könnten/sollten den Sport direkt an die Arbeit anschließen, es spart Zeit und Ihr müsst nicht den Kampf gegen das Sofa zuhause auch noch führen! Wer sehr lange Mittagspausen einlegen kann, beispielsweise von 45 Minuten oder länger, schafft ein schönes halbstündiges Workout und das anschließend notwendige Duschen sogar mitten auf der Arbeit. Diejenigen, die erst abends so richtig auf Touren kommen, werden automatisch mehr Motivation fürs Trainieren in den Abendstunden haben, Training am Abend ist auch eine galante Lösung für all die von Euch, die gern abends vor dem Fernseher naschen und kaum widerstehen können. Im Fitness Studio werdet ihr abgelenkt und tut was für eure Figur, gleichzeitig habt ihr nicht das Gefühl von Verzicht. Abwechslung in die Trainingseinheiten zu bringen, ist die oberste Devise. Am Anfang sollte das der Trainer Eures Vertrauens gestalten, später mit mehr Erfahrung werdet Ihr das selbst in Eigenregie übernehmen, garantiert. Ihr findet im Anhang zu diesem Buch zwei Trainingspläne für den Einstieg ins Training.

Sport in der Mittagspause, die Langhantel ist einfach im Kofferraum des Autos gelagert. Outdoor Feeling macht Spaß und schlank – Hantel im Schnee, wer hat das schon?

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne I

Ganz wichtig ist auch, viel Abwechslung in Euren sportlichen Alltag zu bringen. Ich empfehle Euch ein Rotationsprinzip – wie ich es nenne - als beste Waffe gegen Langeweile und Stagnation. Das ist nicht nur von ständig wechselnden Trainingsplänen abhängig, sondern auch von wechselnden Trainingstagen zum Beispiel von Monat zu Monat, gerne auch häufiger beispielsweise wöchentlich, wenn ihr das planen könnt. Kurze Phasen von ca. 4-6 Wochen bei denen Ihr euch strickt an die Pläne und Tage haltet sind sehr wichtig, um immer wieder an den Grundlagen im Krafttraining zu arbeiten. Diese Phasen sollten 3-4 mal im Jahr eingelegt werden, ansonsten lautet das Zauberwort „Rotation" in allen Bereichen!!!"

„Angenommen jemand entscheidet sich nun für das Training zuhause oder mit mir gemeinsam auf BlogTV. Welche Erstanschaffungen für das Equipment sind notwendig?"

Für den absoluten Einstieg ist Kreativität ein guter Ratgeber, ihr könnt Euch erst mal mit Selbstbauten aus Eimern, Wäschekörben etc., aushelfen. Wenn ihr ernsthaft trainieren wollt, ist die Anschaffung von einigen Trainingsgeräten unumgänglich, aber auch diese Anschaffung geht Schritt für Schritt. Wie gesagt: mit Kreativität geht das Heimtraining auch ohne große Anschaffungen!

*Meine Empfehlung: Kettlebells (2*8kg, 2*12kg, 16kg für die großen Muskelgruppen; für kleinere Muskelgruppen sind 4 oder 8 kg Kettle Bells geeignet), Gymnastikball, Langhantel mit Gewichten bis ca. 30kg - damit könnt Ihr unendlich viele Übungen absolvieren ohne irgendein Aufkommen von Langeweile. Für das BlogTV Workout seid ihr auch bestens vorbereitet. Wer etwas mehr Budget zur Verfügung hat, möchte vielleicht ein Airex Pad und zwei kleine Gymnastikhanteln bis 2 kg ergänzen. Sehr hilfreich ist der Gymboss, ein Intervall-Timer, der das Heim-Workout einfacher macht, indem er Euch die Zeitfenster vorgibt. Last but not least gibt es da ja noch das eigene Körpergewicht und viele spannende Übungen, die ihr ganz einfach damit machen könnt!!!*

Eine kleine Einkaufsliste zum Ausdrucken mit meinen Geräteempfehlungen

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Kettlebells

Gymboss Intervall Trainer

Aerobic Hantel Set

Gymnastikball platzsicher!

Airex Pad

Gymnastikmatte

Bitte denkt daran, Euch für gute Fitness Schuhe zu entscheiden und bequeme funktionelle Sportkleidung anzuschaffen. Das geht nach und nach auch sehr gut, Du brauchst nicht alles auf einmal haben. Anne hat sich ab und zu ein neues Teil als Belohnung für erzielte Erfolge gegönnt. Vielleicht ist das auch ein Tipp für Euch.“

Annes Sport Trick für schöne Haut

Abnehmen belastet das Bindegewebe und damit auch die Haut. Ich habe über 150 kg abgenommen und natürlich einen Hautüberschuss. Die vorhandene Haut hat aber eine gute Qualität erhalten und das Ergebnis nach der OP wird entsprechend gut sein können. Wenn Du nur ein paar Kilo loswerden willst, wird Dir Deine Haut sicherlich keine Schwierigkeiten bereiten. Dieser Trick ist für alle, die ein schlechtes Bindegewebe haben oder sehr viel abnehmen müssen. Neben einer intensiven Hautpflege, also insbesondere cremen und massieren nach Dusche/Bad, solltest Du über Kompressionskleidung von Anfang an nachdenken. Ich habe sehr schnell in diese Spezial Unterwäsche investiert, weil die Menge der losen Haut vor allem ein schmerzhaftes Problem war beim Sport. Ich rieb mich wund an den Oberschenkeln, den Hautfalten, den Oberarmen und es zwickte, zerrte und muckte wo es nur ging. Ein intensives Training muss aber auch Spaß machen und sollte nicht von solchen Wehwehchen überschattet werden. Die Kompression aus dem Sanitätshaus war mir zu teuer, ich habe mich für komprimierende Sportunterwäsche entschieden, die auch Klimafunktionen hat. Für Sport ist das ideal damit Du Dich nicht tot

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

schwitzt oder riechst wie ein Iltis sondern Dich gut bewegen kannst und wohl fühlst.

Die Modelle in Herrengrößen haben mir etwa seit 180 kg gut gepasst (in XXL von diesem Hersteller) , die sollten ja ordentlich eng sitzen, also enger als vom Hersteller vorgesehen. An den Oberteilen habe ich für den Sommer einfach größere Ausschnitte hinein gemacht weil ich nicht immer bis zum Hals verschlossen sein wollte. Du kannst dort einfach mal schauen, gute Erfahrungen habe ich auch mit anderen etwas teureren Herstellern, die Billigware war schnell kaputt ODER nur sehr begrenzt dehnbar und passte nicht. Die Investition hat sich für mich gelohnt, ich trage jeden Tag diese Unterwäsche und möchte sie nicht missen. Natürlich freue ich mich darauf, wenn eines Tages der Hautüberschuss entfernt ist und ich auch mal ohne Kompression herumlaufen kann. Im Hochsommer ist das sicher eine Wonne ☺

Sport – irgendwann ist für jeden das „erste Mal“

Einige von Euch haben mir geschrieben, dass die Angst vor dem ersten Sport nach vielen Wochen oder Jahren der Sportlosigkeit sehr groß ist. Ich kann das nachfühlen, mir ging es im Prinzip genauso. Mein Ziel – Kampfsport lernen – hat natürlich auch eine andere Einstellung im Kopf zum Sport erzeugt, ich wusste, mein Ziel ist sportlich also brauche ich den Sport auf dem Weg dorthin nicht nur zum Abnehmen sondern auch, um überhaupt irgendwann ein Training überleben zu können.

Dennoch: das Herzklopfen vor den ersten Trainingsstunden im Studio oder auch im Schwimmbad war gewaltig. In meinem Inneren tobte dieser irrsinnige Dialog – fast als ob Engelchen und Teufelchen sich unterhalten. Engelchen wollte zum Sport und Teufelchen flüsterte unentwegt „Pass bloß auf, die werden dich alle auslachen. Du liegst nach 5 Minuten tot in der Ecke und hechelst nach Luft, Du kannst das sowiso nicht und was ist wenn die Geräte unter Dir zusammen brechen…“ Ja, dieser freundliche Dialog blubberte in mir vor sich hin – und dank meines festen Ziels war ich stärker als das Gerede. In meinem Seminaren über Kundenzufriedenheit durch Gesprächsführung habe ich meinen Teilnehmern oft eine Geschichte von Paul Watzlawik erzählt, einem Kommunikationswissenschaftler der u.A. das Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ geschrieben hat. Er erzählt in seinem Buch viele

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

einzelne Episoden, und eine ist die Geschichte mit dem Hammer. Die Story handelt von einem Mann, der in seiner Wohnung ein Bild aufhängen möchte. Leider hat er keinen Hammer und überlegt, ob er beim Nachbarn klingeln soll um sich das Werkzeug zu leihen. Im Kopf des Mannes entsteht dann ein reger innerer Dialog, er wägt das Für und Wider ab, findet Wenn`s und Aber`s und schließlich und endlich hat er sich im Inneren so heiß geredet, dass er total ausrastet, wütend zum Nachbarn herüber geht und als der die Tür öffnet den Nachbarn anschreit „Behalten sie ihren Hammer doch selbst!“ . (Die Geschichte kannst Du hier nachlesen) . Das Buch von Paul empfehle ich Dir, wenn Du selbst Dir Dinge oft im Kopf ausredest und manchmal damit Deine Erfolge verhinderst. Hier bekommst Du es

Was kannst Du für Dein Sportvorhaben – aber auch für Dein Leben aus dieser Geschichte lernen?
Nimm Dir ruhig Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken.

Ich verrate Dir noch etwas über meinen Sportbeginn: jenseits meiner inneren Zweifel, dem Gerede des Teufelchens in mir, war es in der Realität ganz harmlos, mit dem Sport anzufangen. Es war sogar so undramatisch, dass ich hinterher über mich lachen musste – ich habe viele neue , tolle Leute kennen gelernt, ich habe Schaben in Badehosen gesehen und vor allem habe ich etwas wichtiges getan: ich habe ZU MIR gehalten. Das ist doch in Wahrheit immer das Problem: wir gehen manchmal die Sachen nicht an, weil wir nicht fest zu uns halten. Weil wir unsere eigenen Ziele und Wünsche „sitzen lassen“ sobald es schwierig wird. Und „schwierig“ wird es meistens nur und ausschließlich in unserem Kopf. Jawoll, wir reden uns die Sachen mit Argumenten aus, die andere haben könnten. Mit Dingen, die passieren könnten. Tja, und am Ende passiert dann nichts in unserem Leben, wir bekommen mal wieder nicht, was wir verdienen, weil wir selbst nicht zu uns gestanden haben. Zu dem, was wir wollen. Wir haben uns selbst nicht erlaubt zu werden, was wir sein können. Die allerbeste Version von uns selbst.

Um die zu werden, müssen wir raus in die Welt. Wir müssen unsere Ellenbogen auspacken, Verbündete suchen aber vor allem, unser eigener stärkster Verbündeter, Bewunderer und Fürsprecher sein!

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ja, und das steckt auch in Dir. Du hast es bewiesen, Du bist jetzt ein Abnehm Engel. Streck die Flügel aus, tu es!

Sport und Eiweiß Shakes – meine Empfehlungen

163

Ich habe über all die Jahre mit Eiweiß Shakes gearbeitet und bin überzeugt davon, dass sie mir helfen. Ja, es ist sicher nicht das natürlichste Produkt auf dieser Erde – aber wenn ich einen guten Shake nehme, dann schmeckt der einfach verdammt geil und hält meinen Süßhunger zuverlässig im Griff. Die leckeren Geschmacksvarianten machen glücklich und dabei ist so ein Shake ein „legales“ Produkt im Speiseplan. Wenn Du keine Allergien auf Inhaltsstoffe in den Produkten hast, kann ich sie Dir ergänzend zum Flatrate-Diet-Plan empfehlen. In unseren Online Aktionen nutze ich die guten Nahrungsergänzungsmittel sehr häufig für unsere individuellen Ernährungspläne. Entscheide Du selbst, ob Du mit den einfachen, leckeren Dingern Deinen Abnehm-Alltag verschönern willst und Dein Krafttraining optimieren möchtest oder nicht. Du kannst auch ohne Shakes abnehmen, es ist also keine „Pflicht“ sie unbedingt zu kaufen, ich mag einfach die Sorten und da ich ein

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Süßfan bin, freue ich mich über meine Flatrate Portionen Vanille Soße über dem Obst ☺ Und es gibt so tolle Sorten wie Schoko Crunchy, Himbeer Joghurt mit Fruchtstücken oder Schoko Brownie. Ich liebe es, ich empfehle es.

Meine Top 4 der Shakes

1. Syntha 6 (Es ist ein Weight Management Shake als Mahlzeitenersatz geeignet)
2. Mega Protein 80
3. BSN Lean Dessert (in Vanille Sahne Geschmack der Hammer)
4. Multipower Whey 100

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Erste Hilfe Set

165

Trainingspläne fürs Fitness Studio

Du solltest als Trainingsneuling unbedingt einen Trainer vor Ort bitten, Dich in die Geräte einzuweisen und sinnvolle Einstiegsgewichte für Dich auszuwählen. Eine korrekte Übungsausführung und ausreichend Gewicht pro Übung schützen Dich vor Verletzungen und machen Dein Training erst effektiv. Wenn die Möglichkeit besteht, ein Personal Training für die ersten Trainingseinheiten zu buchen, ist das gut investiertes Geld weil Du im Unterschied zu einer normalen Geräteeinweisung durch das komplette Training betreut wirst und die richtigen Bewegungsabläufe erlernst.

Einsteiger Trainingsplan

Grundsätzlicher Ablauf

5-10 Min. Aufwärmen (mittlere Intensität; eher zügig aber Du sollst hinterher noch Sport machen können)

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ein Satz sind 15 Wiederholungen, nach einem Satz machst Du 1-maximal 2 Minuten Pause. Pro Gerät machst Du 2-3 Sätze und wechselst dann zur nächsten Übung ohne weitere Pause.

1. Rudermaschine
2. Chest Press
3. Latissimus Zug
4. Beinpresse
5. Bauch (wahlweise Maschine, Bank oder freie Übung)
6. Unterer Rücken (wahlweise Maschine oder Bank)
7. Bizeps Maschine
8. Trizeps Maschine

Abschluss:

30 Min. lockeres cool down (Laufband, Fahrrad oder ein Ausdauer-Kurs Deiner Wahl)

Fortgeschrittener Trainingsplan

Grundsätzlicher Ablauf

5 Min. Aufwärmen (kurz und so intensiv Du kannst!)

Hier arbeitest Du die Gerätepaare nacheinander ab. Du nutzt stets zwei Geräte abwechselnd mit zuerst jeweils 12 Wdh dann 10, dann 8! Wenn möglich solltest Du ohne Pausen trainieren und wenn es noch möglich ist, eine Gewichtserhöhung einbauen (später auch eine Gewichtserhöhung zum dritten Satz). Eine Pause von maximal 1-2 Min. zwischen den Gerätepaaren einlegen!

Jeweils drei Sätze mit 12, 10, 8 Wiederholungen

1. Chest Press vs. Rudermaschine
2. Latissimus Zug vs. Dips (Barrenstütz-Maschine oder frei)
3. Beinstrecker vs. Beinbeuger

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

4. Bauchmaschine vs. Untere Rückenbank
5. Bizeps (Seilzug) vs. Trizeps (Seilzug)

Abschluss:

10 Min. Cool Down (Laufband,Fahrrad)

Trainingspläne fürs Home Gym (zuhause)

Wenn Du Dein Training lieber zuhause machen möchtest, sind unsere Heimtrainingspläne für Dich das Richtige. Du brauchst ein wenig Equipment, sehr wenig Zeit und ein bisschen Disziplin, um das Ding durchzuziehen. Immerhin wirst Du im Zweifelsfall neben Deiner Couch schwitzen ☺

Für Trainingsideen besuche unser regelmäßiges BlogTV Workout (aktuelle Termine auf Facebook oder via email) oder nutze die Trainingsvideo Links im Anhang.

Einsteiger

Warmup: 30 Sekunden Skippings, 30 Sekunden Hampelmann / Jumping Jacks

Kettlebell Deadlift

Bauch Crunches auf dem Gymnastikball

Brustpresse mit der Langhantel auf dem Ball

Pro Übung machst Du 15 Wiederholungen, alle Übungen werden möglichst ohne Pause durchgeführt. Alle drei Übungen ein Mal mit je 15 Wiederholungen ausführen ergibt eine Runde. Nach jeder Runde machst Du eine Minute Skippings (auf der Stelle zügig laufen). Dein Ziel für dieses Training sind 3 Runden so schnell es geht durchzuführen. Wenn Du Dir eine Stoppuhr zur

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Hand nimmst, kannst Du von Training zu Training messen, wie viel Du Dich verbessert hast.

Wichtiger Hinweis: Wenn Du ein absoluter Neueinsteiger bist und lange nicht trainiert hast, dann ist es schon ein toller Erfolg, wenn Du eine Runde schaffst. Dafür ist die Stoppuhr Dein Freund denn Du kannst Deine Verbesserungen messen. Denk dran: Ich habe damals mit 200 kg mit wenigen Minuten auf dem Fahrrad Ergometer begonnen und habe nun keine Probleme mehr mit neunzig Minuten Einheiten. Wenn es sein muss, zwei am Tag. Erfolg wird im Training dadurch erzielt, dass Du es immer wieder machst, Dich verbesserst, an Dir arbeitest und häufig das Programm wechselst.

Fortgeschrittene

Warmup: mit leichter Kettlebell 20-30 Swings

Thruster

Bauch Crunches auf dem Gymnastikball

Brustpresse mit der Langhantel auf dem Ball

Kettlebell Swing beidarmig

Pro Übung machst Du 10 Wiederholungen, alle Übungen werden möglichst ohne Pause durchgeführt. Innerhalb von 10 Minuten solltest Du so viele Runden wie möglich schaffen, notiere Dir Deine Rundenanzahlen damit Du Deinen Erfolg messen kannst.

Lebensmittel Liste als Übersicht (zum Ausdrucken)

Die Lebensmittel Liste wird regelmäßig an neue Erkenntnisse angepasst und befindet sich im 14 Wochen Programm unter „Downloads“ – bzw. in der Flatrate Diet Bibliothek unter Ernährungspläne im Forum

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Ernährungsplan für eine Woche – Beispielplan für Einsteiger

Die Aufteilung der Tage innerhalb der Woche hab ich so festgelegt

Normale Tage (z.B. Montag, Mittwoch, Freitag, Samstag)

Fettverbrennungstage (Dienstag, Donnerstag)

Schlemmtag Sonntag

Ernährungsvorschlag für normale Tage (Montags, Mittwoch, Freitags, Samstags)

Vor dem Frühstück: ein großes Glas Ingwertee mit Zitrone bringt Verdauung und Stoffwechsel in Gang

Frühstück: Wahlweise Rühreier mit Gemüse oder Shake mit Obst oder Protein Waffeln (gleich für mehrere Tage bereiten und einfrieren; können im Toaster oder in der Arbeitstasche aufgetaut werden) oder auch Protein Pfannkuchen; schneller Käsekuchen oder Superschnelles Mikrowellenrührei für Bürogänger

Mittag: Gemüse Suppe oder Salat – ich empfehle beispielsweise Kürbis Nektarinen Suppe . Wenn Du ins Büro gehst, kannst Du abends beispielsweise dieses Menü kochen und genug Gemüse fertiggaren, im Magic Bullet oder Deinem Küchenblender die Suppe pürieren und auf der Arbeit warm machen. Schmeckt aber auch kalt toll! Ernsthaft, im Sommer gut gekühlt mit Tomaten statt Kürbis … und ein paar Minzblättern. Wenn Du eher hungrig bist, nimm noch etwas

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Hähnchenbrust oder Hähnchenbrustaufschnitt, Thunfisch in Wasser, Harzer Käse oder auch eine Portion lowcarb Shake mit. Eine gute Suppenalternative aus meiner Fastenzeit zeige ich euch auch hier im Video (zwischendurch; das Garnelenpfannen Rezept ist aber auch super)

Abends: Ofenomelette oder Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust/Tofu oder Thunfisch Gyros oder Fisch Auflauf oder Brathähnchen mit Bohnen

Snacks zwischendurch wahlweise Flatrate Obst/Gemüse oder aus den Extras Nüsse o.Ä. ;

Weitere Hinweise: 5-7 Mahlzeiten am Tag sind okay, ihr solltet euch nie vollgestopft fühlen. Langsam essen, gut kauen und ohne Ablenkung essen, d.h. nicht im „rennen“ oder zwischen der Arbeit sondern bewusst. 30-60 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht solltet ihr trinken. Ein wenig an der eigenen „Esskultur“ zu arbeiten, zahlt sich schnell aus. Automatisch braucht ihr irgendwann weniger Essen auf dem Teller um euch satt und zufrieden zu fühlen – das belastet weniger, ihr habt keine Formtiefs über den Tag verteilt und fühlt Euch spitze, weil ihr abnehmt ohne dabei zu Hungern.

Fettverbrennungstage Hinweise und „Ernährungsempfehlung“ (Dienstags, Donnerstags)

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Vor dem Frühstück: Ingwertee in kleinen Schlucken trinken

Diese Tage sind wahnsinnig einfach zu planen, im Zentrum der Mahlzeiten stehen Shakes. Dabei ist es Dir selbst überlassen, ob Du nun Syntha, MegaProtein oder ein anderes Shake ausgewählt hast. Die Zubereitung kann mit Wasser, Sojadrink ungesüsst oder fettarmer Milch bis 1,5% Fett gemacht werden – im Grunde brauchst Du an diesen Tagen überhaupt nicht kochen, es sei denn, Du willst es unbedingt.

Es ist für die Arbeit/Schule/Uni sehr praktisch, wenn Du einen Shaker besitzt, wo das Pulver und die Flüssigkeit getrennt voneinander aufbewahrt werden können und erst vor dem Trinken direkt gemischt werden. Ich sage es Dir ehrlich: ein Shake muss nach dem Zubereiten getrunken werden, eine halbe Stunde später ist der Geschmack und die Konsistenz furchtbar. Je nach Sorte ist es bei einigen mehr, bei anderen weniger unerfreulich wenn das Zeug schon länger gemischt ist, aber insgesamt ist die Qualität schlechter. An Fettverbrennungstagen konzentriere ich mich der Einfachheit halber auf Shakes und die sollen schmecken! So einen Behälter bekommst Du beispielsweise hier .

171

Du darfst an diesen Tagen im Flatrate Lebensmittel Bereich auch essen, was Du möchtest. Wenn Du also Mittagessen brauchst, dass mehr als ein Shake ist, kannst Du hier auch wieder Salat, Gemüsesuppe, Pfannengemüse essen – und statt dem Shake jederzeit

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

auf fettarmes natürliches Eiweiß aus Fisch, Fleisch, Soja oder Milchprodukten ausweichen. Wir wollen an diesen Tagen natürlich sehr gesund essen und wenig Energie aufnehmen, die Shakes sind praktisch aber keine Bedingung.

Als Snacks kommen heute jede Art von Gemüse in Frage, Extras gibt's ja keine ☺ Keine Angst, morgen wieder ☺ Übrigens: gib Shakes eine Chance, Dich satt zu machen. Trink sie langsam und bewusst – und wenn Du ein gutes Lowcarb Shake ausgewählt hast, wirst Du sehr schnell merken: Heißhunger ist wie weg geblasen. Satt und zufrieden und das nur mit einem Shake. Ja, das geht. Hat mich auch erstaunt.

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Der Schlemmtag ist Dir überlassen ♥

Ein Beispiel für meinen eigenen Schlemmtag so als grober Anhaltspunkt: ich frühstücke meist 1 Vollkornbrötchen mit Wurst und Käse (jede Häfte einzeln belegt + Butter unten drunter) und 1 Croissant mit Nutella.

Mittags esse ich wie an einem normalen Tag, also quasi Gemüse mit etwas Obst, manchmal auch Shake oder mageres Eiweiß. Hab ich meist gar keine Lust zu nach dem Frühstück, also lass ich es manchmal ausfallen.

Zwischendurch gönne ich mir meine Süßigkeiten, halt eine Packung von etwas – aber keinen Family Pack natürlich sondern eine normale Packungsgröße. Da ich „darf“ ist mein Hunger auch nicht so schlimm, ich ess manchmal nicht alles. Das verschenke ich dann, damit es mich am nächsten Tag nicht verführt.

Abends esse ich eine Mahlzeit die mir schmeckt, mittlerweile sündige ich nur noch selten mit Nudeln oder so weil ich einfach festgestellt habe, es bekommt mir nicht. (Heißhunger am nächsten Tag!) Deshalb bleibts auch hier recht normal, gut manchmal gibt es abends dann doch noch einen Nachtisch zum Beispiel 2-3 Kugeln Eis. Wenn sie noch reinpassen ☺

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Linksammlung

Nahrungsergänzungsmittel, die ich gelegentlich nutze und die ich hilfreich finde

Lies dazu bitte vorher meinen Blogbeitrag „Nahrungsergänzungsmittel zum Abnehmen?“ und „Fatburner zum schneller Abnehmen“

Du findest zu jedem Produkt dort auch eine kleine Review

GABA

Acai Berries

Kreatin (ich nehme in Muskelaufbauphasen Kre-alkalyn in lila Packung)

CLA

Lipo 6 X

Perfektionismus ist das Opium der Verlierer

Vielleicht sollen nur ein paar Kilos schmelzen es müssen zu Hauf Pfunde purzeln damit endlich das Wunschgewicht, die Traumfigur, erreicht ist. Übergewicht belastet, manche empfinden es je nach Schweregrad “nur” als optischen Makel, als kleines Schönheitsproblem oder sogar als Zeichen von Hässlichkeit – oder als Problem im Alltag in Beruf, Schule und Freizeit. Manchmal sind es technische Schwierigkeiten, wie etwa zu kleine Stühle, Schwierigkeiten beim Einkauf modischer Kleidung , Sprengen der zugelassenen Gewichts- oder Umfangsgrößen im Freizeitpark, Angst vor den Blicken im Schwimmbad, Panik vor größeren Menschenmengen, das meiden von Partys und Veranstaltungen. Ich kenne sogar dicke Menschen, die niemals öffentliche Verkehrsmittel nutzen würden, aus Angst, dem Gespött und der Gemeinheit der Leute zum Opfer zu fallen. In meinen Augen sind die wichtigsten Belastungen, die durch Übergewicht entstehen, sind die gesundheitlichen Folgen für das Herz Kreislauf System, die

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Knochen und Gelenke aber auch für die Psyche, die mit zunehmendem Gewicht immer mehr leidet.

Ich fühle mich wohl

"Ich fühle mich wohl" – diesen Satz aus dem Munde deutlich übergewichtiger Menschen, meist peinlich in Strapsen in zu kleine Talkshow Sessel geklemmt – hören wir dank des Schund TV häufig. Auch im privaten Bekanntenkreis flimmert diese "Dauerwerbesendung" der Dicken immer mal wieder über den virtuellen Schirm in Gesprächen. Ich selbst habe mich unendlich oft hinreißen lassen, diese Floskel von mir zu geben. Ab einem gewissen Grad an Übergewicht hat diese Behauptung aus meiner eigenen Erfahrung eine ganz andere Funktion als das Treffen einer Aussage über das eigene Wohlbefinden. Es funktioniert als Abwehrmechanismus gegen eine Welt, in der ein dicker Mensch immer das Gefühl vermittelt bekommt, grundsätzlich nicht "rein zu passen". Ich rede nicht von Stühlen oder winzigen Toiletten in Fast Food Ketten sondern ein übergeordnetes "Nicht-Reinpassen". Das fühlte sich für mich damals an, als ob ständig alle zu mir sagen: Du musst etwas ändern, Du bist zu dick. Du bist nicht liebenswert, weil Du zu dick bist. Dazu kam, dass ich nicht das Gefühl hatte, etwas ändern zu können.

Meine entscheidende Wendung auf dem Weg von krankhaftem Übergewicht hin zu einem erfüllten Leben war ein inneres und vor allem auch äußeres Eingestehen: Ich fühle mich so NICHT wohl. Diese Lüge, diese Schutzbehauptung, die musste zuerst dran glauben, damit sich mein Leben und vor allem mein Gewicht zum Besseren wendet. Der berühmte Klick – der kam durch verschiedene Situationen, in denen mir das Leben gezeigt hat: Wohlfühlen geht anders. Ich arbeitete damals im dritten Stock. Eines Tages kam ich zur Arbeit und an beiden Fahrstühlen hingen Wartungsschilder, die waren beide außer Betrieb. Ich ertappte mich dabei zu überlegen, ob ich mich jetzt krank melden muss. KRANK MELDEN weil der Fahrstuhl kaputt ist?!?! Ich kämpfte mich natürlich die Treppen hoch, der Weg in den dritten Stock Weg erschien mir endlos. Ich machte unterwegs eine Pause weil ich keine Luft mehr bekam. Und in meinem Kopf hörte ich "Ich fühl mich wohl". Wohlfühlen, so? Nie im Leben. Oben an gekommen war der Tag im Arsch, ich kriegte erst eine halbe Stunde später

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

wieder Luft und dann war da dieses unendliche Gefühl von Hilflosigkeit. Heute erkenne ich das Gefühl als Enttäuschung. Ich hatte über Jahrzehnte mich selbst getäuscht und über Kleidergröße 70, ein Spezialbett mit Verstärkung und abstruse Alltagsprobleme hinweg gesehen um immer wieder das "Wohlfühlen" vorzuschieben. Diese Phase der Täuschungen endete und ich nahm die Verantwortung für mich selbst zurück in meine Hände. Ich hatte mich selbst verwahrlosen lassen, über Jahre. Und zwar von innen. Die teuer importierte Kleidung aus den USA in Riesengrößen, immer frisch geduscht, parfümiert und mit chronisch guter Laune zog ich jeden Tag hinaus in einen Alltag, für den ich eigentlich zu schwer war und täuschte mich selbst und andere, damit bloß niemand merkt, wie schlecht es mir wirklich geht.

Ich auf dem Weg zu mir

Nach der großen Enttäuschung, der schmerzhaften Phase der Erkenntnis, **wuchs eine große Erleichterung.** Ich musste plötzlich nicht mehr nur gute Laune haben, quasi als Beweis wie wohl ich mich fühle. Ich hatte nicht mehr den Anspruch an mich selbst, im Beruf alles perfekt zu machen, zu arbeiten für Drei nur weil ich so viel wiege wie mindestens 3 Erwachsene. Natürlich hat diese Veränderung meiner Person auch den Freundeskreis verändert, plötzlich wendeten sich Menschen von mir ab, die vorher immer da waren. Weil sie glaubten, dass ich nicht mehr "ich" bin. Dabei hatte ich das Gefühl, zum ersten Mal im Leben wirklich nur ich zu sein. Die Recherche für eine sinnvolle Ernährung, für die richtige sportliche Betätigung – für mein motivierendes Ziel – brachte immer mehr Wind unter meine Flügel, ich tat endlich wieder etwas für mich.

Ich begann meine Lebensumstellung mit gesunder Ernährung und leichter Bewegung (Aqua Jogging / Aqua Power) und verlangte auch darin keine Perfektion von mir. Das war absolut neu in meinem Leben. Ich lernte, mir selbst zu verzeihen, liebevoll mit mir umzugehen und einzusehen, dass Perfektionismus in jeder Hinsicht eine Verbissenheit erzeugt, die todsicher Spaß und Leichtigkeit vertreibt und alles gleich zu einer Angelegenheit von Leben und Tod erklärt. Ja, Perfektionismus macht meiner Meinung nach fett. Ich glaube, viele Diäten und Ernährungsumstellungen scheitern genau an diesem Punkt: am Perfektionismus.

Perfektionismus ist das Opium der Verlierer

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Wer nicht bereit ist, seine eigene Schwäche zu akzeptieren sondern strenges Befolgen eines Plans vorsieht und sich selbst abspricht, einfach nur ein Mensch zu sein, der scheitert. Ich bin mitterlweile zu der Erkenntnis gekommen, dass Disziplin für meinen Weg eine untergeordnete Rolle spielt, Disziplin hat mit erfolgreichem Abnehmen durch ein neues Leben überhaupt nichts zu tun. Die Dinge, die ich tue, tue ich freiwillig und mit Freude. Wenn ich mir den Herbst Plan angucke, dann sehe ich keine kulinarische Folter sondern ich sehe wie gesund und fit ich durch die vielen leckeren Lebensmittel werde und ganz neben bei machen die mich nach und nach schlank. Und ich weiß auch eins: Egal was im Plan steht, vielleicht werde ich an dem einen oder anderen Tag mal schwach werden. Die Kuhbar hat Crepes im Oktober mit Kinderschokolade. Ich werde schwach werden. Schwamm drüber. Eiswerk hat Spekulatius-Zimt Eis. Schwamm drüber. Ab und zu eine kleine Ausnahme – und ich bin glücklich, seitdem ich den Perfektionismus als das Opium der Verlierer aus dem Fenster geworfen habe. Stell Dir all die verpassten Siegesmomente vor, die der Perfektionist sich entgehen lässt weil er aus seiner Menschlichkeit ein Drama macht. Immerhin wird niemand über Nacht viel zu fett, das ist eine Arbeit von vielen Monaten, oft sogar Jahren und Jahrzehnten. Und das sind unendlich lange Zeiträume, um auf den Geschmack der leckeren Sachen zu kommen – wie zur Hölle sollte man die Lust am Genuss loswerden, und warum überhaupt?

Wenn Du also endlich für immer schlank werden willst, hör auf von Dir 100% zu verlangen. Du bist ein Mensch, das ist gut so. Disziplin brauchst Du nicht, hör einfach endlich auf alles klein zu denken, zu zerreden und gib Gas. Und wenn Du mal einen Boxenstop brauchst, bitteschön. Das ist okay. Das Rennen geht danach schon weiter wenn Du kein Drama draus machst, dass Du kurz verschnauft hast. So schafft es jeder durch die Ziel Linie seiner Wunschfigur, es ist ohne Krampf, ohne Versagen – einfach , entspannt und stressfrei

Hilfe: Feste feiern wie sie fallen?

Ein anderes altes Thema beim Abnehmen: Du bist eingeladen auf eine Party, zum Weihnachtsessen – oder vielleicht geht es zwei

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Wochen schön all inclusive in den Urlaub. Was nun? Willst Du Dich zusammen reißen und immer zu verzichten oder gönnst Du Dir was? Ich mache das so: Feiertage wie Ostern und Weihnachten habe ich „frei“ und zwar komplett. Da ich nicht gern mehrere Schlemmtage hintereinander mache, verhalte ich mich wie an Powertagen, d.h. eine sündige Mahlzeit am Tag. Schauen wir uns das am Beispiel von Weihnachten an:

Ich frühstücke zwei „Extras“ , also zwei Brötchen mit einem Belag aus der Flatrate Sparte, z.B. Hähnchenbrustaufschnitt , Thunfisch in Wasser, Tomaten, Hüttenkäse. Die „Extras“ sind die Vollkornbrötchen, es ist meist so, dass in der Familie alle Brötchen essen und dann bin ich mit Shake oder Rührei nicht der „Exot“.

Bei uns in der Familie fällt das Mittagessen an Weihnachten meist bescheiden aus, weil Kaffee und Kekse ja bald auf dem Plan stehen. Mit etwas Gemüse, entweder gedämpft und mit Kräutern abgeschmeckt oder als knackigen Salat bin ich dann absolut zufrieden. Jetzt bin ich so der Kekstyp und mag einfach alles, was süß und verführerisch ist. Mein „Powertag“-Special ist dann also das leckere nachmittägliche Kaffee und Kuchenkränzchen, wo ich mit gutem Gewissen zugreifen darf. Weil die Nachmittage sehr lang werden während man so ungewohnt aufeinander hockt, animiere ich zum Spaziergang – dank Hund gar kein Problem mehr. Schön ausgiebig die Beine vertreten und abends gibt’s dann den Gänsebraten. Ich rechne mir wegen dem fetten Fleisch zwei Extras und esse dafür davon, so viel ich möchte. Rotkohl mit Apfel ist Flatrate Produkt und ein Fan von Knödeln bin ich nur dann, wenn sie nicht gegen Vanillekipferl und Nussmakronen antreten müssen. Andere werden vielleicht lieber abends Knödel essen und sich nachmittags beim Süßen ordentlich zurück halten. Jeder Jeck ist eben anders. Alkohol ist ein spezielles Thema: Ich trinke so wenig davon im Jahr, dass ich selbst gar keine Regulierungsnotwendigkeit habe. Wenn ich also an Weihnachten abends mit einem Sekt anstoße, dann mache ich da kein Drama draus. Ist eben so. Wenn Du öfter feiern gehst und Alkohol trinkst, solltest Du Dir bewusst sein, dass er recht viele Kalorien mit sich bringt und Du solltest ihn dann zu Deinem Lieblingsessen des Tages machen. Natürlich ist das nicht nötig, wenn Du abends mal zwei Schlucke zum Essen am Weißwein nippst, wenn es aber mehrere Gläser sind – würde ich es in

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Erwägung ziehen. Du kannst Dir natürlich auch komplett frei geben und alles zu Schlemmtagen machen, ich habe das anfangs so gemacht und habe festgestellt, dass die häufige falsche Ernährung dazu führt, dass mein Körper Heißhungerattacken hat wenn die Tage vorbei sind und ich schlecht wieder in meinen Alltag finde. Mir fällt es also leichter, kontrolliert zu schlemmen.

Egal was Du machst, ob Urlaub, Feiertage, Geburtstag oder ungeplante Party: Vereinbare mit Dir die Bedingungen und halte Dich dran. Sei nett zu Dir, damit Du wirklich genießen kannst und überlege genau, welche Sünden sich für Dich wirklich lohnen! Hätte ich die Semmelknödel zur Gans gegessen, hätte mir das wenig bedeutet. Sie sind ganz okay aber ein Traum? Nein. Hätte ich auf die unglaublich geilen Kekse meiner Mutter verzichtet, hätte mein Herz geblutet und ich wäre entweder unzufrieden gewesen weil ich sie nicht gegessen hätte ODER sauer auf mich, weil ich nicht durchgehalten hätte. Sich selbst kennen zu lernen und zu akzeptieren, wie man gestrickt ist, hilft sehr dabei Kontrolle über uns selbst zu bekommen ohne dabei auf alles zu verzichten.

Deshalb Party on, es ist ein schönes Leben und Du darfst und sollst feiern und hoffentlich endlich mit gutem Gewissen.

Tipps für frisch gebackene Mamas

Viele von unseren Abnehm Engeln sind bei uns, um ihren „Babyspeck“ loszuwerden. Endlich ist der kleine Liebling da, viele neue Aufgaben erwarten die frisch gebackene Mama und es bleibt kaum Zeit, sich um die eigenen Bedürfnisse ausreichend zu kümmern.

Die Ernährung in der Stillzeit ist – mit wenigen Ausnahmen – genau wie die jeder anderen Frau. Sie sollte lecker und abwechslungsreich sein und viele Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe) enthalten. Die Flatrate Diet Ernährung ist deshalb eine erstklassige Grundlage, um Mama und Baby gesund durch die Stillzeit zu bringen. Du isst viel zuckerarme Obstsorten, Gemüse aller

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Art und viel fettarmes Eiweiß und gute Fette. Wenn Du es geschickt anstellst, kannst Du in der Stillzeit automatisch ein paar weitere Pfunde loswerden. Durch das Stillen verbrauchst Du täglich je nach persönlicher Situation 300 – 600 kcal täglich mehr als normal. Wenn Du in dieser Zeit darauf achtest, Dich an die gesunden und einfachen Flatrate Diet Lebensmittel zu halten und vornehmlich die Flatrate Lebensmittel und Extras isst, wird Dein Mehrbedarf durch Deine Fettreserven gedeckt. Immerhin hat Dein Körper in der Schwangerschaft diese Reserven angelegt, damit Du und Dein Baby auch in Notzeiten gut durch die Stillzeit kommt. Die Pfunde sind also nicht gekommen, um Dich zu ärgern oder Deine Figur zu ruinieren sondern um das Überleben von Euch beiden zu schützen. Unser Körper ist noch nicht angekommen in 2012 , er befindet sich gefühlt noch in der Steinzeit und ist dementsprechend vorbereitet darauf, dass harte Zeiten kommen könnten. Vom Pizza Lieferdienst und gefüllten Kühlschränken weiß der nichts ☺

Sehr wichtig ist es, dass Du genug trinkst – die Richtlinie 30 ml pro kg Körpergewicht solltest Du mindestens einhalten. Dabei sind Früchte- und koffeinfreie Kräutertees, Mineralwasser ggf. ohne Sprudel, stark verdünnte Saftschorlen wie immer die richtige Wahl.

Einige kleine Einschränkungen in der Ernährung für Stillende gibt es dennoch, die möchte ich hier kurz thematisieren. Große Tabus sind Alkohol und Nikotin, da erzähle ich sicher nichts Neues – auch für nicht Stillende empfehle ich einen vernünftigen Umgang mit Alkohol (so selten wie möglich, so wenig wie möglich) und einen Verzicht auf unnötige Gifte und Suchtsubstanzen (Zigaretten und andere Drogen). Natürlich ist überhaupt nichts dagegen einzuwenden, hin und wieder mal mit einem Glas Sekt anzustoßen oder zum guten Essen einen Wein zu genießen. Da solltest Du unbedingt darauf achten, zuerst Dein kleines Mäuschen zu stillen und dann den Alkohol zu trinken.

Ein wenig Vorsicht ist bei bestimmten Fischsorten gegeben, die belastet sein können mit Schwermetall. Dazu zählen Rotbarsch, Barsch, Hecht, Aal, Steinbeißer, Thunfisch und Seeteufel. Auch Muscheln sind höher belastet und sollten gemieden werden. Innereien sollten nur ganz selten und in Maßen auf den Tisch kommen, das gilt allgemein und für stillende Mamis besonders. Am häufigsten wird von den Inneren die Leber verzehrt. Die Leber ist ein

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Entgiftungsorgan – demzufolge steckt in ihr sehr viel vom Nahrungsgift, was das Tier vorher aufgenommen hatte. Was für uns Erwachsene bei normalem Konsum problemlos ist, kann für unser kleines Würmchen ungesund sein. Einen interessanten Beitrag vom Verbraucherinformationssystem Bayern lege ich Dir zum Lesen ans Herz, wenn Du mehr über Schwermetallbelastung in der Nahrung und die Folgen wissen möchtest. Vis.bayern.de

Auch wenn es ungewöhnlich klingt, würde ich auf extrem große Mengen an Milchprodukten – insbesondere Vollmilchprodukte – verzichten. Dein Baby kann davon Bauchweh oder Durchfälle bekommen, die Laktoseverträglichkeit ist bei vielen Säuglingen gering. „Ab Werk" sind wir genetisch nämlich nicht dafür gemacht, die Muttermilch einer anderen Spezies zu essen. Während viele Kinder und Erwachsene im Laufe der Zeit eine Laktosetoleranz entwickeln, hatten unsere Kleinsten noch nicht die Chance dazu, sich an die wenig artgerechte Nahrung „Milch anderer Spezies" zu gewöhnen. Mir selbst fällt es sehr schwer, auf Milch zu verzichten – ich nutze deshalb häufig laktosefreie Milch. Die gibt es mittlerweile auch preiswert im Discounter. Zudem ist ein Mehrbedarf an Calcium in der Stillzeit da, deshalb ist es gut, Milchprodukte zu essen. Du solltest einfach genau die Reaktion Deines Babys beobachten, mit kleinen Mengen an Milchprodukten anfangen und diese schrittweise steigern. Nicht jedes kleine Mäuschen reagiert empfindlich. Wenn Du feststellst, dass Dein Baby mit Blähungen auf Milchprodukte reagiert, solltest Du auf andere Weise Deinen Calciumbedarf decken. Täglich sollten bei Dir Mandeln, grünes Gemüse (besonders Grünkohl, Fenchel, Brokkoli, Petersilie) und calciumreiches Mineralwasser auf dem Plan stehen. Gerolsteiner classic ist das mit dem höchsten Calciumanteil – mit Abstand! Hat aber viel Sprudel, also ggf. eingießen und erst Mal die Kohlensäure etwas verfliegen lassen. Bei den grünen Gemüsen sind Kohlsorten dabei, bei manchen Babys führen die auch zu Blähungen / Kolliken deshalb ist auch hier ein langsames Ausprobieren sinnvoll.

Ebenso können Hülsenfrüchte aber auch stark sprudelnde Getränke für Blähungen bei Deinem Mäuschen sorgen – auch hier wieder der Hinweis: ausprobieren mit kleineren Mengen und herantasten, an das richtige Maß. Last but not least ist es wichtig zu

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

wissen, dass Babys auf Fruchtsäuren empfindlicher reagieren als wir. Gerade sehr säurehaltige Fruchtsorten (Südfrüchte beispielsweise) können bei Babys zu einem wunden Po führen. Die Empfindlichkeit der Kleinen ist sehr unterschiedlich, deshalb taste Dich langsam an die richtige Verzehrmenge heran. Denk dran: auch in Fruchtsaft sind die Säuren enthalten. Wenn Du gern Schorle trinkst, solltest Du auch da genau beobachten, wie Dein Mäuschen damit klar kommt.

Kaffee, Schwarztee und andere koffeinhaltige Getränke werden kontrovers diskutiert. Manche Quellen empfehlen den kompletten Verzicht auf Kaffee & Co., andere empfehlen nicht mehr als zwei Tassen am Tag und die nächsten geben die Empfehlung, dem Kaffeegenuss direkt nach dem Stillen nachzugeben weil das Koffein dann bis zur nächsten Mahlzeit Deines Babys wieder abgebaut wurde und Du so kein unruhiges, schlafloses Baby hast. Ich habe kein Baby und damit auch keine Erfahrung damit, wie sich mein Kaffegenuss nun auf mein Baby auswirken würde. Ich brauche meine ein bis zwei Tassen am Tag und ich denke, ich würde die nach dem stillen trinken, um sicher zu gehen. Unser eigenes Wohlbefinden als Mama ist nämlich auch wichtig und ich kenn da einige Ladys, die ich auf Kaffee-Entzug gar nicht treffen möchte.

So könnte Dein Alltag aussehen

Vor dem Frühstück:

Wenn Du Deinen Wecker eine halbe Stunde eher einstellst, schaffst Du vielleicht sogar ein wenig Rückbildungsgymnastik. Diese ist sehr wichtig. Das Austragen Deines Babys und die Geburt selbst war Höchstleistung für Deinen Körper. Manche Frauen haben nach der Entbindung eine leichte Blasenschwäche und von einigen habe ich sogar gehört, dass sie das Gefühl haben, ihre Blase würde rausrutschen. Das ist nicht unnormal und wird sich legen, wenn Du mit gezielter Gymnastik für eine starke Rücken- und Bauchmuskulatur und eine gekräftigte Beckenbodenmuskulatur sorgst. Du hattest 9 Monate Dein Baby im Bauch, es wird auch einige Monate dauern, bis Dein Körper zur Normalität zurück findet. Ich habe ein sehr schönes Lehrprogramm für

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Rückbildungsgymnastik gefunden, dass Du zuhause machen kannst.

Ob Du Gymnastik zuhause machst oder in einem Studio/Verein vor Ort, solltest Du in Ruhe entscheiden. Je nach dem, was in Deinen Tagesablauf hinein passt. Sehr schön finde ich die Baby Yoga Angebote, die es hier vor Ort gibt und sicher in vielen anderen Städten auch. Das ist eine Rückbildungsgymnastik für die Mama und eine Entspannungsstunde für das Baby. Auch ein Babysitter ist nicht notwendig, da ihr beide zu diesem Kurs geht. Damit passt es meiner Meinung nach weitaus besser in einen hektischen Alltag mit Baby.

Nimm Dir morgens auf jeden Fall ein wenig Zeit für Dich, bevor Du Dein kleines Mäuschen aus dem Bett holst. Mach Dich hübsch. Wenn Du am Spiegel vorbei kommst, solltest Du nicht unbedingt im alten Schlabberanzug mit zerzauster Frisur und verquollenen Augen da stehen. Du brauchst kein Wahnsinnsmake-up oder Styling, Du solltest einfach nur möglichst zufrieden mit Deinem Spiegelbild sein. Nobody is perfect – das ist klar. Wahrscheinlich hat sich Dein Körper auf eine Weise verändert, die für Dich neu ist und vielleicht Unwohlsein verursacht. Gerade deshalb ist es so wichtig, morgens ein paar Minuten darin zu investieren, dass Du Dich im Spiegel leiden magst. Wenn Du Dich in den nächsten Wochen und Monaten nur noch verwuselt und im Hausanzug siehst, hat das unbewusst auch Auswirkungen darauf, was Du über Deine eigene Attraktivität denkst. Das ist ziemlich unnötig denn lass mich Dir etwas verraten: das glückliche Strahlen einer frisch gebackenen Mama ist immer wunderschön ☺

183

Frühstück:

Ja, wir sind kein Fan von Getreide bei der Flatrate Diet. Vollkorngetreide hat jedoch eine positive Wirkung auf die gute Stimmung und gleichzeitig brauchst Du einen Energiekick für den Tag. Wenn Du also mit Shake oder Rührei nicht gut in den Tag kommst, versuch ein Müsli aus Vollkorn Haferflocken oder Dinkelflocken mit etwas frischen Obst und laktosefreier Milch als Start in den Tag. Du solltest ruhig zwei Extras in Dein Frühstück

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

investieren, damit Du Power hast am Morgen. Auch Vollkornbrot mit Käse und eine Portion Obst bietet Dir einen guten Start in den Tag. Wenn Du voll stillst, also nicht dazu fütterst – darfst Du ruhig 6 Extras am Tag für Euch einplanen. Du kannst eine kleine Portion Shake oder etwas Quark angerührt mit Stevia und Vanille (oder wie Du es magst) zusätzlich essen; Eiweiß ist ebenso wie ausreichend trinken wichtig, damit Du Milch bilden kannst.

Du erbringst eine echte Höchstleistung in diesen Monaten. Auf Fettverbrennungstage kannst Du verzichten, glaub mir! Solange Du nicht zu viel Süßigkeiten futterst, wird sich der lästige „Babyspeck" von ganz alleine auflösen. Der Fokus bei Deiner Ernährung sollte also auf Vielfalt und reichlichen Nährstoffen liegen.

Snacks: Obst, Nüsse, magere Milchprodukte (auf die Verträglichkeit beim Mäuschen achten)

Mittag:

Gemüse ist mittags Dein bester Freund, ob Du es als Salat oder gekocht, als Pfannen- oder Wokgemüse willst, ist Dir überlassen. Dazu kannst Du beispielsweise Hähnchenbrust oder ein anderes mageres Fleisch ergänzen. Solltest Du Dich vegetarisch ernähren, greifst Du einfach zu Deinen Eiweißquellen. Ein Mal in der Woche solltest Du Fisch (möglicht unbelastete Sorte) essen, um auf Deinen Jod Bedarf zu kommen.

Abendessen:

Hier sieht es genauso aus wie mittags. Wenn Du abends gern Brot isst und keinesfalls noch Mal warm essen möchtest, besorg Dir für den Abend möglichst Eiweißbrot aus der Bäckerei. Mittlerweile haben viele Bäckereien kohlenhydratarme Brotsorten. Die kannst Du lecker bestreichen beispielsweise mit reichlich Quark und belegen mit Gurken. Mit etwas Pfeffer bestreut machst Du Dir ein leckeres Abend Schnittchen. Schnittlauch und Petersilie machen es nochmal gesünder und leckerer! Wenn Dein Baby keine Schwierigkeiten mit wundem Po durch Fruchtsäure hat, sind auch Tomaten ein toller Brotbelag.

In vielen Familien ist abends die Hauptmahlzeit angesagt weil dann alle zusammen essen können. Die Flatrate Diet Zutaten sind

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

grundsätzlich für die ganze Familie gut geeignet. Wenn Dein Mann gern viele Nudeln, Reis oder Kartoffeln essen möchte, mach sie ruhig für ihn wie immer. Du selbst kannst Dir ja ein Extra aufsparen, wenn Dir diese Beilagen auch am Herzen liegen. Dazu gibt es weißes Fleisch oder mageren Fisch (oder Tofu/Sojaprodukte sofern Du und Deine Maus die vertragen) und Du wirst ein leckeres Menü zaubern.

Vor dem Schlafengehen:

Wenn Du noch etwas Zeit findest, kannst Du etwas Beckenbodengymnastik machen oder Entspannungstraining. Das tut gut. Wenn Du voll stillst, ist ein fettarmes eiweißreiches Lebensmittel für Dich eine gute Wahl vor dem Zubettgehen. Ebenso wie bei starkem Muskelaufbautraining brauchst Du auch beim Stillen sehr viel mehr Eiweiß als normal. Wenn Du diesen Bedarf deckst, ist das gut für Dein Baby und für Dich.

Der Faktor Zeit: Ja, mit Deinen vielen neuen Aufgaben hast Du manchmal etwas weniger Zeit als Du gewohnt bist. Wenn die Hektik ausbricht und Du beispielsweise zu wenig Zeit hast zum kochen mit frischen Zutaten, solltest Du vorgesorgt haben: immer wenn Du eine warme Mahlzeit kochst, mach ein oder zwei Portionen mehr. Mit gefrierfach geeigneten Tupperdosen kannst Du einzelne Portionen tiefkühlen um sie in hektischen Zeiten als persönliches gesundes Fast Food aufzutauen. Dabei sparst Du nicht nur Zeit sondern auch Geld. Beim Einkauf kannst Du preiswerte Großpackungen kaufen, die Du sonst stehen gelassen hast, weil Du nicht so viel brauchst.

Empfehlenswerte Bücher/DVDs

Mama Workout – Rückbildungsgymnastik (als Lehrprogramm anerkannt!)

Mama Workout – Bauch Beine Po mit Baby

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Alfs Sport Tip für den Widereinstieg ins Sportprogramm nach der Geburt

Meine Tipps zum Sport nach der Geburt

Der Zeitpunkt, ab dem Ihr mit dem Sport anfangen solltet wird sehr unterschiedlich sein. Manche werden innerhalb der ersten 10 Tage nach der Geburt anfangen können, andere von Euch erst nach drei bis sechs Wochen. Das ist nicht entscheidend sondern, dass sobald Ihr das ärztliche O.K. habt euch sportlich zu betätigen, solltet Ihr es auch tun.

Am besten nicht alleine, sondern zusammen mit euren Baby. Da bieten sich Angebote wie Baby-Schwimmen oder Baby-Yoga an. Vorteilhaft daran ist ja, dass Ihr zusammen mit eurem „Knirps“ aktiv sein könnt!

186

Grundsätzlich gilt: Ihr steigt auf eurem individuellen Niveau ein! Entsprechend sanft und kurz sollten eure Belastungsintervalle gewählt werden, wenn Ihr vor und während der Schwangerschaft wenig Sport betrieben habt. Die Ladies, die bis zur Geburt aktiv waren, dürfen auf einem intensiveren Niveau in Ihr Training einsteigen. Oft ist es sogar möglich, zu der sonst betriebenen Sportart sehr zügig zurückzukehren.

Als weitere Informationsquelle für mögliche Fragen von eurer Seite, empfehle ich Euch folgenden Link:
http://www.babycenter.de/baby/mutter/sport_wieder_bereit/

Dort werdet Ihr von Experten (Ärzte, Hebammen, etc.) sehr gut beraten.

Make your peace with the rain

(Mache Deinen Frieden mit dem Regen)

Eigentlich gibt es jetzt nichts mehr zu schreiben. Das Buch hat seine

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Zulassung bekommen und ich sollte es nun hochladen und verkaufen. Und, was mache ich? Mir fällt ein, es gibt noch etwas zu sagen. Der Regen ist daran schuld. Heute ist der 07.12.2011 und es regnet, hagelt, stürmt in Strömen. Es ist schweinekalt. Heute morgen bin ich eine dreiviertel Stunde in diesem Mistwetter draußen herum gelaufen, mit meinem Hund. Und dabei ist mir eingefallen, dass sich eine Sache ganz entscheidend verändert hat: Ich habe durch das Abspecken gelernt, wie ich das Leben einfach hinnehme und mein Abnehm Ziel immer beibehalte, egal was gerade passiert.

Als ich heute morgen durch den strömenden Hagelregen lief und plötzlich grinste, fiel mir eine Sache wieder ein, die ich irgendwo gelesen hatte vor einer ganzen Weile. „If you move to London, you better make your peace with the rain." Also, wenn Du nach London ziehst, solltest Du besser mit dem Regen Frieden schließen. Ich fand den Spruch damals gut, philosophisch betrachtet – und heute finde ich ihn mal wieder wirklich treffend.

Seitdem ich einen Hund habe, verstehe ich was wirklich gemeint ist. Es geht darum, immer ein Auge auf die Umstände zu haben und im Frieden damit zu leben, dass sie sich ständig ändern. Ja, ein anderes Wort für Gezeiten vielleicht. Meine Maus zwingt mich mehrmals täglich bei jedem Wetter vor die Tür, keine Ausreden, kein Kneifen – egal ob schönster Sonnenschein, Bullenhitze, Eisregen, Tiefschnee oder wie heute eiskaltes, klatschnasses Dreckswetter – ich werde vor die Tür gehen, ich werde das Wetter nehmen, wie es ist und meine Zeit dort draußen verbringen. In tiefster Dunkelheit, ja sogar manchmal mitten in der Nacht wenn meine Maus mal einen nervösen Darm hat.

Klar, ich arbeite mit Tricks. Ich habe ein ganzes Arsenal an Kleidung

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

für jedes Wetter, Softshelljacken, Strickjacken, Sonnenhüte, Headlights sogar eine neonfarbene Bauarbeiterjacke, die übrigens die wärmste und wasserdichteste Jacke ist, die ich je hatte und dabei noch so sicher.

Jetzt übertrage ich das zurück auf das Leben, oder etwas kleiner gegriffen – auf das Abnehmen. Wenn ich genauso auf alle Umstände reagiere, vorbereitet bin, dann kann mich nichts und niemand aufhalten, ich bin von den Umständen nicht besiegbar. Weil ich in Frieden mit ihnen lebe, ja sie sogar genießen kann.

Wie den Wind in meinem Gesicht, die Regentropfen die an mir herunter laufen. Sogar die klatschnasse Hose weil ich ein Stück gegen den Wind laufen musste. Das Trockenrubbeln meines Hundes und ihren Hundgeruch, wenn sie nass geworden ist. Alles gehört dazu, macht mich komplett und das Leben zum Leben.

Tja, und das alles nur, weil ich im Frieden damit bin. Vorbereitet und in mir selbst ruhend. Vielleicht ist das ein schönes Ziel, ein schöner Abschluss für Dich – wenn Du diese Einstellung für Dich umsetzen kannst, wirst Du leicht für immer Deine Pfunde loswerden und das Leben führen, dass DU haben willst.

Einen guten Weg wünsche ich uns.

Liebste Grüße

Anne

Impressum

Allgemeine Hinweise zum Copyright

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

Das Buch unterliegt strengem Copyright. Wenn Du gerne eine Kostprobe weiter geben möchtest, melde Dich bei mir unter bekannter Email Adresse und ich sende Dir eine Gratis Version zum Verschenken an Freunde. Darin sind einige Leseproben enthalten. Bitte beachte, dass dieses Buch über Deinen Download digital signiert ist und Deine IP Adresse gespeichert wurde beim Kauf. Ein Missbrauch wird rechtlich verfolgt und ist bis zu Dir zurück verfolgbar. Das klingt so unerfreulich, bei einem elektronischen Produkt ist dieser Hinweis jedoch unheimlich wichtig.

Ich möchte berichten

Wenn Du ein Blogger bist oder aus anderen Gründen gerne über mein Buch berichten möchtest, melde Dich bei mir unter anne@abnehm-engel.de . Ich stelle Dir gerne Material zur Verfügung (Bildmaterial, Textauszüge; Interview/Hintergrundinformationen). Ich helfe Dir gern dabei, einen guten und informativen Beitrag zu machen, indem ich Dir die notwendigen Informationen und Veröffentlichungsrechte einräume, damit Du frei berichten kannst.

Alle Bilder in dem Buch sind entweder privat oder im Studio bei Melanie Weese (www.melanieweese.de) entstanden. Für alle Aufnahmen liegt mir das kommerzielle Nutzungsrecht vor. Eine Bildnutzung durch Dritte ist ausschließlich redaktionell und nach vorheriger Absprache erlaubt, ein Abtritt des Bildnutzungsrechts erfolgt dabei nicht.

Danke sage ich

Zu aller erst möchte ich mich bei all den vielen Zuschauern und Zuschauerinnen , Facebook Freunden und Blog LeserInnen bedanken, die mich inspiriert haben und für die ich dieses Buch

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

geschrieben habe. Ihr motiviert mich, immer weiter zu kämpfen und ich freue mich auf den Tag, an dem wir alle gemeinsam unser Ziel erreicht haben und schlank durch die Stadt schlendern auf einem riesigen Abonennten Treffen.

Ohne Euch hätte ich dieses Buch nie geschrieben sondern aufgegeben, als ich zu viel Änderungsvorschläge vom Verlag bekam. Mit Euch macht Abnehmen noch mehr Spaß, wir stehen das durch. Gemeinsam.

Ein großer Dank geht natürlich an meine Agentur, an Alf und an all die fleißigen Kräfte im Hintergrund, ohne deren Einsatz hier auch nur ein paar Seiten zu lesen wären oder das Buch zwar da, aber nicht käuflich zu erwerben wäre.

190

Last but not least bedanke ich mich bei Melanie Weese, unserer tollen Fotografin aus Berlin, die für uns die Bilder für dieses Buch gemacht hat und mit ihrer Kreativität und ihrem lieben Wesen einen prima Eindruck bei uns hinterlassen hat. Melanie, es war eine große Freude mit Dir zu shooten und ich freue mich drauf, nächstes Mal in Berlin wieder ein gemeinsames Projekt zu haben.

Melanie läd Euch ein, auf ihrer Website www.melanieweese.de ihre Arbeiten anzuschauen. Wenn ihr im Raum Berlin seid, fragt bei ihr für ein Fotoshooting an. Ihr werdet viel Spaß haben und tolle Bilder bekommen.

Melanie ist voll süß und besteht darauf, dass ich den folgenden Satz hier mit ins Buch schreibe. Und ich mach das gern, selbstverständlich ☺

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com

„Ich danke dir Anne, dass du mir die Möglichkeit gegeben hast ein paar Bilder zu deinem Ebook dazu zu steuern. Weil du so eine Powerfrau bist und uns immer so viel Energie gibst und uns motivierst war es eine besondere Ehre für mich <3.“

Copyright / Alle Rechte vorbehalten Anne Hepe http://www.flatrate-diet.com